

Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü dergisi

GURME

Uzun Yaşamın Sırrı
Zetinyağı

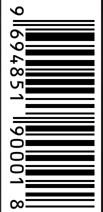
Okul için
beslenm
çanta
tari

Likya Şarabı ile;
'Bağda Ziyafet
Tuncay Gülcü

Tıbbın Yeni Mucizesi

Acı Biber

Fenerci Restaurant
Gümüşlük
Seda Söker Altuğ



Gezdi, yedi, içti yazdı;
Volos
Mustafa Şah

Mucize Sebze
Sarımsak
Ali Özçil

Antik Romadan bugüne;
Neden Dudaktan Öpüşülüyor?..
Bülent Akgezer

Ayın mekanı;
El Vino
Reha Arar

YIL:5 Sayı:73
F:10TL
TR F:15TL

gurmedergisi.com /gurmedergisi

KUZEY KIBRIS

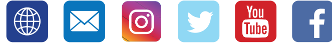
Sizin bir Ada'nız var.







www.turizm.gov.ct.tr



Girne Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 227 2994
Lokmacı Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 228 8765
Metehan Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 223 7285
Girne Yat Limanı
Tel: +90 392 815 2145
+90 392 815 6079
Gazimağusa
Tel: +90 392 366 2864

Akyar Sınır Kapısı (Gazimağusa)
Tel: +90 392 366 5703
Yeşilyurt (Lefke)
Tel: +90 392 727 8491
Yenierenköy
Tel: +90 392 374 4984
Ercan Hava Limanı
Tel: +90 392 231 4003
İskele
Beyarmudu Sınır Kapısı
Baldöken





nothing but...

TRU

... for women
... for men

eau de parfum



FOR MEN



FOR WOMEN



PİLOT TRADING

En iyi ürünümüz, müşterimize sunduğumuz güvendir













CARAT









Puratos

CHOCOLANTÉ











Sana







AAK









Alpen

ORUÇOĞLU YAĞ













SUNAR
PROFESYONEL































KKTC'nin Catering Lideri

MirGıda
Ticaret Ltd.

www.mirgida.com \mirgida



içindekiler

ve ONLARCA ÖZEL TARİF

ZOOM DERGİ GRUBU

SAHİBİ ve GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Birol Bebek

SAHİBİ ve GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ
Gülsüm Gözenler

Katkıda Bulunanlar
Reha Arar
Mustafa Şah
Ali Özçil
Selcan Biryılmaz
Aygen Ersalıcı
İhsan Erol Özçil
Ali Damdelen
Seda Söker Altuğ-İzmir
Çiğdem Bozkurt

Grafik-Tasarım
Profil Reklam

ZOOM Dergi Grubu Yayın Kurulu
Mesut Günsev
Ersin Gözenler
Nurhan Günsev

Reklam Rezervasyon
(0392) 227 7595
(0533) 825 7000
(0533) 868 9581

Yayın Türü; Aylık Süreli Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü Dergisi
Baskı: Okman Printing

ZOOM
DERGİ GRUBU, bünyesinde yayınlanan ZOOM ve GURME Dergileri Profil Reklam ve Danışmanlık Limited Şirketi'ne aittir.
Cemal Hamit Sok. Aldora 3 Sitesi 29/4 Hamitköy, Lefkoşa



PROFİL REKLAM
tüm yayınlarında çevre örgütlerine, çevre bilinciyle destek vermektedir.

www.**gurmedergisi**.com– zoommagazin@gmail.com

KATKIDA BULUNANLAR

GURME DERGİSİ UZMAN KADROSU



REHA ARAR Gerçek bir GURME. Her ay Kıbrıs, Türkiye ve dünyanın farklı yerlerindeki özel mekanları kaleme alan usta GURME, dergimizin 8. sayısından itibaren yazılarını bizimle de paylaşıyor. Aramızda olması bizim için ayrı bir gurur vesilesi.



MUSTAFA ŞAH Kıbrıs'ta alanında yeri doldurulamayacak bir turizm emekçisi, gerçek bir usta şef. Halen GAÜ'de hocalık yapan tecrübeli GURME; meslekteki bilgilerini, mutfaktaki ustalığını GURME okurları için kaleme alıyor.



ALİ ÖZÇİL Mutfakta gerçek bir usta. Hayatı mutfak ve yemek. GAÜ mutfağı ona emanet, yeni şefler yetiştiriyor. Ülkemizin medarı iftiharı, gerçek bir tecrübe. Mutfaktaki ustalıklarını, hala bitmeyen heyacanı ile gelecek kuşaklara aktarıyor. GURME ekibinin değişmezi..



SELCAN BİRYILMAZ Bizden önce Merit Otelleri'nin keşfettiği genç yetenek, ödül koleksiyoncusu gibi. Farklı organizasyonlarda çok sayıda ödülü olan Kıbrıslı genç şefimiz GURME'nin de kıymetlisi. Genç yetenek dünyanın lezzetlerini GURME için kaleme alıyor.



ALİ DAMDELEN Merit Lefkoşa'da Chef De Pertie Assistance olarak çalışıyor, aynı zamanda hala eğitimine de devam ediyor. Mutfak Sanatları ve Gastronomi Bölümü'nde okuyan isim Kıbrıs'ta yetişen genç yeteneklerden. GURME için öğrendiklerini paylaşıyor. Güzel bir gelecek başarılı bir kariyer uzak değil..



BÜLENT AKGEZER Şarap konusunda Türkiye'de usta isimlerden biri olarak gösterilen üstadımızın aynı zamanda, "Şarap" ismiyle bir de kitabı var. Bizi kırmayıp GURME içinde engin bilgilerini paylaşacak olan Akgezer, Kıbrıs üzerinde aynı zamanda Türkiye ve dünyaya da seslenmiş olacak.



AYGEN ERSALICI Sınıf öğretmeni. ZOOM Dergi Grubu'nun en eski ekip elemanı. Yemek hobisi. 8 Yıl önce ZOOM Dergisi'nde başlayan yemek yazıları GURME'nin yayına girmesi ile yer değişti. Her ay; özellikle Kıbrıs yemeklerinden oluşan evde denediği yemekleri, GURME okurları ile paylaşıyor.



İHSAN EROL ÖZÇİL Henüz öğrenci iken başladığı yazılarına, şimdi 'Gıda Mühendisi' titriyle devam ediyor. Her ay farklı konular hakkında bilimsel olarak toparladığı yazılarını GURME okurları ile paylaşıyor.



ÇİĞDEM BOZKURT Eylül ayında aramıza katılan Çiğdem tam bir meslek aşığı. "Ailemin sözünü dinleyip üniversiteyi bitirdim" diyen Çiğdem, 'artık kendi sevdiğim işi öğrenmeliyim' demiş. İstanbul'da Mutfak Akademisi'ni bitiren genç yetenek artık Ada'da. Kıbrıs ve bizim için büyük cevher.



SEDA SÖKER ALTUĞ Tanışmamıza aracı olan Mesut Günsev'e teşekkür ediyoruz. İzmir'de yaşayan şefimiz her ay reçetelerini bizimle paylaşıyor. Eğitim çoktan bitti artık hedef kendi işini kurmak. Altuğ gezi yazıları ve reçeteleri ile GURME'ye renk katıyor..



TUNCAY GÜLCÜ Son keşfimiz tam bir cevher. Görsel Sanatlar okuyan hatta, okulu bitirdikten sonra uzun süre yönetmenlik yapan şefimiz, keskin bir dönüşle meslek değiştirmiş. Şimdi Girne'de 3 Lounge'da olan Gülcü, özellikle yemek ve içki uyumu konusunda, uluslararası isim yapmış biri. Şefimiz geçtiğimiz aydan itibaren tecrübesini GURME ile de paylaşmaya başladı.



Genel Yayın Koordinatörü

Gülsüm Gözenler
gulsumgozenler@gmail.com

Halen daha yazdan kalma sıcakları yaşadığımız bu güzel Ekim ayında sizlerleyiz.

Zaman sanırım biraz hızlı geçiyor. Neredeyse 2017'yi de bitirdik. Yılları saymaktan vazgeçip anın tadını çıkarmalıyız aslında. Hatıralarda kalan sadece onlar.

Duygusala bağladım sanmayın uzun zamandır içimde olan bir duyguyu sadece yeni paylaşmış oldum sizlerle. Ben çooook uzun zamandır anları yaşayarak geçiriyorum zamanımı. Her sayıda geriye bakıyorum bir sürü güzel anlar yaşamışım. Ne güzel diyorum içimden huzur buluyorum.

ZOOM Dergi Grubu bir yenilikle daha karşınızda olacak bu aydan itibaren. Bildiğiniz gibi ZOOM ve GURME dergileri Türkcell Dergilik platformundan ve issuu.com dan da takip edilebiliyordu. Türkcell Dergilik önümüzdeki aylarda Kktcell ve Almanya'nın en çok abonesi olan telefon operatörü ile anlaşarak bu abonelerinde dergileri ücretsiz okumasını sağlayacak. Bu anlaşma çerçevesinde eğer Türkcell abonesiyseniz dergilerimize ücretsiz olarak ulaşabileceksiniz. Türkcell ve Kktcell abonelerine duyurulur.

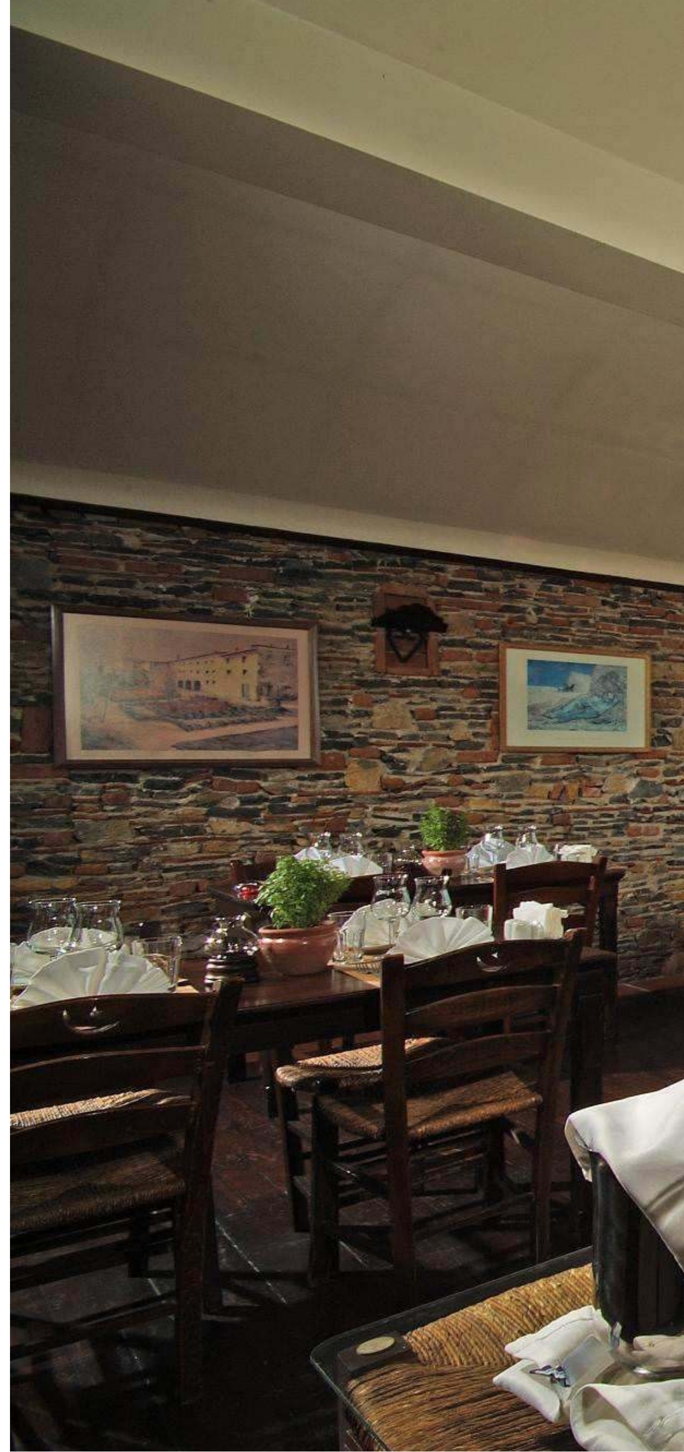
Sizler için harika bir GURME hazırladık. Keyifle okuyacağınıza inanıyorum.

Bizi takip etmeye devam edin.

Gülsüm Gözenler

REHA **ARAR**





EL VINO

Bodrum'un merkezinde sahil şeridinin çok az oluşu ve aşırı nüfus yoğunluğu konaklamanın büyük bir kısmının kara tarafına kaymasına sebep olmuştur. Bodrum'un merkezinde ilk sırada yer alan El Vino bunlar içerisinde dekorasyonu, hizmeti, restoranı ve de en önemlisi bahçesi ile muhteşem bir tesis.

Ferhan İnangil'in el emeği, göz nuru eşi Güray'ın mimari becerisiyle birleşince hakikaten ortaya tam Bodrum'a uygun ciddi bir eser çıkmış. Tesis İki mimarın hem güçlerini birleştirmesi hem de bu güce şarap uzmanlığı ve gurmelik de eklemesi ile daha da büyük bir başarı yakalamış.

Bahçe hakiki bir arboretum gibi, bina tamamen kemerlerle eski tip tuğlalarla kaplı, odalar da son derece şık ve bir misafirin tüm ihtiyaçlarına karşılık verecek şekilde tasarlanmış.

Otelin restoranı tam 180 derece kuş bakışı Bodrum manzarasına sahip, oturunca hem gözünüz hem karnınız doyuyor diyebilirim. Öncelikle dikkatimi çeken nokta restoranın fiyatlarının alınan hizmete ve kaliteye göre makul düzeyde oluşuydu. Kullanılan malzemeler ise müdür Deniz Kiraz tarafından bizzat her gün taze taze üreticisinden alınıyor. Şaraplar ise ailenin bağından geliyor. Restoranının müdavimleri arasında ciddi bir ünlü ordusu var diyebilirim.

Başlangıçlar için tavsiyem mekânın kendi şarapları eşliğinde bir peynir tabağı ile avokado ile servis ettikleri yengeç



köftesini tatmanız olacak. Arkasından asma yaprağında enginar ya da ıstakoz ve deniztaraklı bir ravioli paylaşabilir ya da daha hafif bir şeyler isterseniz bir caprese (mozzarella, fesleğen, domates) alabilirsiniz. Ana yemek olarak tavsiyem ağırlıklı olarak etten yana olacak zira her damağa göre bir şeyler mevcut. Benim denediklerim arasında beğendili kuzu incik vardı ki beğendisi gayet hafif ve ölçülüydü. Günün moda olan tahıllarından biri olan siyez bulguru eşliğinde fırında pişmiş kuzu kaburga da çok lezzetliydi. Ana yemek için de deniz mahsüllü bir tabak tercih etmek isterseniz bir güveç de hoş olabilir diye düşünüyorum. Bir de tabi aşçıbaşının levrek balığı kullanarak yaptığı ve beyti olarak tabir ettiği tabak da enteresan olabilir. Eskiden denizlerimizde toplanmadığı ve bu kadar







popüler olmadığı için nadiren menülere giren deniz tarağı aynı kuşkonmaz gibi artık her yerde karşımıza çıkıyor. Siz de El vino'da şık bir istiridye kabuğu içinde deniz tarağı tadabilir ya da işin içine biraz İtalyan havası katıp ıstakozlu, fesleğen soslu bir fettucini deneyebilirsiniz.

Çocukların da unutulmadığı menüde tatlı olarak ise her mutfaktan bir tat bulmak mümkün. Sufle, incir tatlısı, sütlaç ya da parfe tercih edebilirsiniz. El Vino Bodrumlular ve tatil için gelen misafirler için çok hoş ve farklı bir alternatif diye düşünüyorum.

MUSTAFA ŞAH

KIBRISLI GASTRONOMİK ÖĞÜN

KIBRIS'IN TATLARI





KIBRIS'IN LEZZET UZMANI **MUSTAFA ŞAH**, MESLEK HAYATININ TÜM BİRİKİMİNİ BU KİTAPTA TOPLADI. **KIBRIS'TA GASTRONOMİ ALANINDA İLK OLAN KİTAPTA**, AKLINIZA GELECEK TÜM SORULARIN YANITLARINI BULACAKSINIZ. YEMEKLER, GERÇEK HİKAYELERİ VE BİLİNMEYEN TARİFLERİ İLE KIBRIS'TA GASTRONOMİ TARİHİNE IŞIK TUTAN HOCALARIN HOCASI, **KIBRIS'IN TATLARI'NA TECRÜBESİ İLE IŞIK TUTUYOR.**



ZOOM
YAYINEVİ

gurmedergisi.com /gurmedergisi cypruszoom.com /zoomdergigrubu/

Satış Noktaları: Tüm Deniz Plazalar | Işık Kitabevi | Galeri Kültür | Gurme Mutfağı - Erülkü

OTEM Emekli Müdürü - Instructor at GAU &Tourism Hospitality Gastronomy Department







Institute of Hospitality

Skal International Kyrenia Başkanı

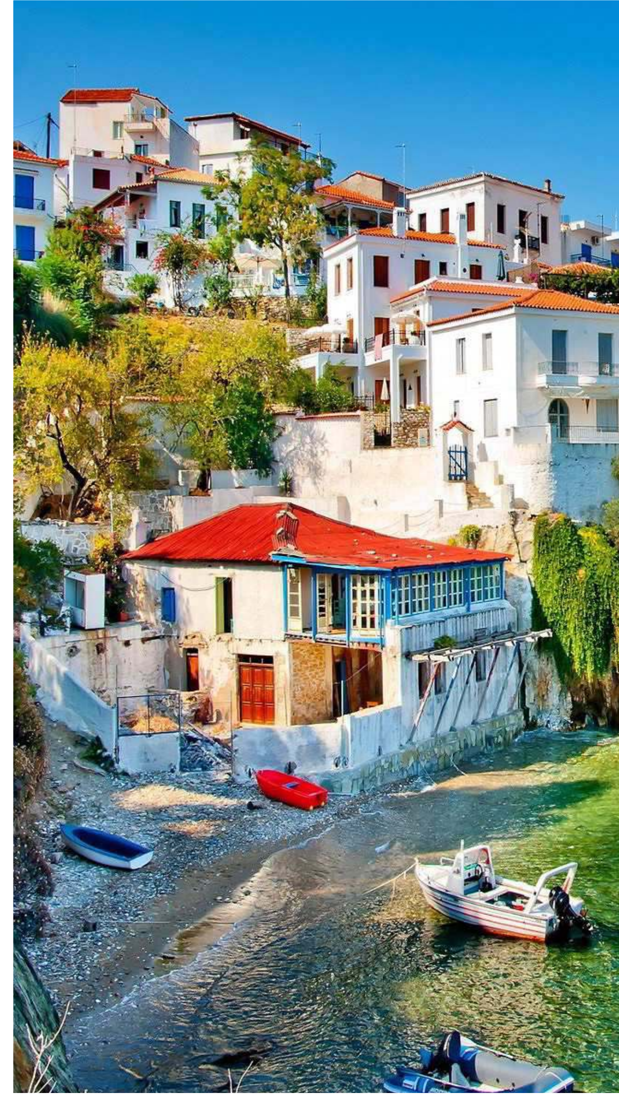
Euro Toques Üyesi

(FIH)

MUSTAFA ŞAH



VOLOS YUNANİSTAN



Volos Yunanistan'ın Thessaly Bölgesi'nde çok önemli bir liman kenti. Kentin bir de üniversitesi var. Atina'nın 330 km kuzeyinde, Selanik'in de 220 km güneyinde efsanevi bir destinasyon. Biz Atina'ya indikten hemen sonra otobüsle yol üzerindeki tarihi ve turistik yerleri doyasıya gezerek ve uzun bir yolculuktan sonra Volos'a ulaşmış olduk. Kahve ve yemek molaları da oldukça keyifliydi.

Volos, Yunanistan'ın en eski yerleşim bölgelerinden biri. Tarihin derinliklerinde Roma İmparatorluğu'nun ve Osmanlı İmparatorluğu'nun şehrin mayasına zenginlik kattıklarını görürsünüz. Liman boyunca sıralanan tavernalarda insanların hoşça vakit geçirdiklerini ve bilinen Yunan meze







kültürünün yaşatıldığı ortamda inanılmaz başka bir mutluluk duyarsınız içinizde. Buraya geldiğiniz zaman gerçek Yunan yaşam tarzını da yaşamış olursunuz. Yemek, meze, 'ouzo' ve eğlence birarada. Bölgenin geleneksel içkisi ise 'tsipouro'.

Hangi tavernaya giderseniz gidin, sistem hemen hemen aynı. Size minyatür şişede isteğe göre 'tsipouro' veya 'ouzo' ve yanında dört veya beş çeşit de meze servis ediliyor. Yalnız belirtmekte fayda var, buranın 'tsipouro'su çok meşhur olup 'shot' bardaklarda soğuk olarak servis ediliyor. Mezeler balık ağırlıklıdır. 'Ouzo Therapy' isimli bir tavernada 'ouzo' ve mezelerin tadı gerçek anlamda mükemmeldi. İki kişi birer içki ve mezeler için hesap sadece 11 € idi. İnanılmaz fiyatlar ve hizmet anlayışı, sizi büyülemeye yeter de artar bile.

Bir akşam yine limanda bir tavernada arkadaşlarla 'ouzo' ve meze siparişi vermiştik. Oldukça zengin mezelerle donatılmış masamızda herkesin içinde ayrı bir mutluluk vardı. Çünkü ortam çok güzel ve servis mükemmeldi. Derinden gelen Türkçe ve Yunanca eski meyhane şarkıları bir an için ilgimi çekti. Acaba doğru mu işittim diyerek biraz daha kulak kabartarak müziğe odaklandım ve eski meyhanelerde dinlemiş olduğumuz şarkılar beni geçmişe, o huzurlu ve mutlu günlere götürdü.









Burada midye dolma da dahil, beş veya altı çeşit meze kişi başına sadece **5 €** Türkçe şarkılar çalınan bu tavernada patronun muhtemelen İstanbul'dan gelen Rum göçmen ailesinin bir üyesi olabileceğini düşünerek kendisi ile tanışmak istedim. Haklı çıkmıştım. Çünkü ailesi bir Ayvalık göçmeniymiş.

Volos'un hemen yanında dağa yaslanmış Portaria kasabası ise bambaşka bir dünya. Bölgede ilerledikçe doğal ve oldukça sevimli koylar ve plajlar size huzur ve yaşam sevincini içinizde doyasıya hissettirecek güzellikte.

Volos ve çevresi size sakin bir hayat sunuyor. Pilio dağına çıkarak Tanrı'nın resim gibi çizdiği manzarayı seyretmek başka bir güzellik. Dağdan kıyıya indiğiniz zaman denizin temizliği ve güzelliği sizi kendine davet edecektir.

Volos'un sahil şeridine bayıldım desem yalan olmaz. Liman, sahil şeridi, restoran, kafe, tavernalar, insanlar, çevre temizliği ve huzur ortamı, beni oldukça etkiledi. Akdeniz insanının konukseverliğinin yaşatıldığı bu ülkede kendinizi evinizde hissedersiniz. Hizmetlerde kusur bulamazsınız. 'Ouzo' içmeyenler için yerli ve oldukça lezzetli şarapları deneyebilirsiniz. Benim kalbim orada kaldı diyebilirim. Volos Palace Hotel şehir merkezinde güzel bir tesis. Burada konakladığım sürece hizmetlerden son derece mutlu olduğumu da ayrıca belirtmek isterim.



Volos'tan bir Yemek Tarifi
Karides Saganaki

MALZEMELER

* 12 adet orta boy karides, (kabukları temizlenmiş)
* 4 adet pişkin domates, (ince doğranmış)
* 1 adet kırmızı soğan, (ince doğranmış)
* 2 adet taze soğan, doğranmış (isteğe bağlı)
* 2 diş sarımsak, doğranmış
* Birkaç adet acı biber
* ¼ su bardağı 'ouzo'
* 2 yemek kaşığı taze dereotu veya maydanoz, (doğranmış)
* 200 gr feta peyniri, (ufalanmış veya küp şeklinde kesilmiş)
* Tuz ve taze öğütülmüş karabiber
* Bir tutam kırmızı toz biber

HAZIRLANIŞI

Sosun yapılışı
Doğranmış domatesler süzülür. Fazla suyu alınmış olur. Tavadaki zeytinyağı orta ateşte ısıtılır, soğanlar ilave edilir ve 1 - 2 dakika sotelenir. Sarımsak ve acı biberler de eklenir ve karıştırılır. Tuz ve karabiberle sezonlanır. Tüm malzemeler karıştırılarak biraz daha sotelenir. Doğranmış ve süzülmüş domatesler de ilave edilir, tavanın kapak kapatılır ve yaklaşık 5 dakika daha sine sine pişirilir (sos kıvamına gelinceye kadar)
Diğer yandan karidesler tuz ve biberle sezonlanır. Orta ateşte tencereye 4 – 5 yemek kaşığı zeytinyağı konur, karidesler ilave edilir ve sotelenir. Üzerlerine "ouzo" dökülür. Hazırlanmış sos, karideslerin olduğu bu tencereye boşaltılır ve karıştırılır
Bu karışım üzerine de ufalanmış feta peyniri atılır. Kapak kapatılır ve 3 – 4 dakika daha ocakta tutulur. Servis öncesi karidesler maydanoz veya dereotu ile süslenir ve sıcak servis edilir.
İçki olarak;
Soğuk 'ouzo' servis edilir

Afiyet Olsun.





BÜLENT**AKGEZER**

ANTİK ROMA'DA YEME - İÇME

Roma yemekleri genellikle baharatlıydı ve yemeğin ana tatlarından çok soslar ön plandaydı. Fermente balık, sarımsak, soğan bazlı soslar, tatlı baharatlarla ve balla karıştırılır, etler kayısı ve armut gibi meyvelerle pişirilirdi. İncir ve erik sosları da yaygın olarak kullanılmaktaydı. Bu alışkanlıklar da daha asitli, daha yoğun ve içine ilave kokular karıştırılmış şarapların yemek eşlikçisi olarak kullanılmasına olanak sağlıyordu.

Romalılar şaraba deniz suyu, reçine, alçı hatta katran katarak içerlerdi. Yani günümüz alışkanlıklarından hayli uzakta bir damak tadı taşıyorlardı ve buna alışmak kolay değildi. Eski Yunanlıların da –bugünkü bazı modern Yunanlıların da- keskin reçine katılmış şarapları sevmeleri de bu yeme alışkanlıklarından kaynaklanıyor olabilir.

Yunanlıların ve Bizanslıların içmeye alıştıkları reçine kokulu şarap aslında zorunluluktan ortaya çıkmıştı. Çünkü şarapların saklandığı büyük toprak küple-

ri, sızdırmazlığı sağlamak için çam reçinesi ile sıvanıyordu. Böylelikle küpün hava alması ve dolayısı ile şarabın oksidasyon tehlikesi önlenmiş oluyordu. Yalnız, bir gezginin, "Yunan şarabına çamsakızı, reçine ve alçıtaşı ile karıştırılması sonucu bizim için içilmez" dediği gibi çoğu kimse bu reçineli tadını –günümüzde de olduğu gibi- pek fazla beğenmiyordu.

Ama yalnız bunlar değil şaraba tat, koku, lezzet vermesi için katılanlar. Birçok baharatlar, çiçek özü ya da anason veya nar ilavesiyle değişik lezzetler peşinde koşmuş ağzının tadını bilenler. Dahası yermeşesi, lavanta, nane ile, kekik, mercanköşk ve rezene, dereotu, maydanoz gibi otları da unutmamak gerekiyor.

Tütsülemek de bir değişik lezzet arayışı idi. En sonunda şarabı, berraklaştırmak için "kokulu mür ağacının sakızı" emdirilmiş bezden süzmek de ayrı bir koku katıyordu bu katkılı şaraplara.

Roma toplumunda sınıflar arasında şarap konusunda kesin çizgiler belirlenmişti. Yalnızca şarabın fiyatı değil yapım yöntemi de onun hangi toplumsal sınıf tarafından tüketileceğini belirlerdi.

Bira Romalılar tarafından bilinmesine karşın yaygın olarak içilmemiştir. O kadar ki dillerinde bira kelimesi yoktu. Romalılara göre bira 'barbar' içkisiydi.

Erken Roma toplumunda kadınların, kölelerin ve 35 yaşından genç erkeklerin şarap içmesi yasaktı, onların ancak 'lora (Fakirlerin ve kölelerin içtiği şarap. Bu şarap, presten geçen ve şırası alınan posanın üzerine su ilave edip tekrar fermente etmek suretiyle yapılıyordu.) ve "possum(Kuru üzümden yapılan, alkolü az, tatlı ve yumuşak bir şarap.)" içmeye izinleri vardı, bu yasaklamaya üst sınıfın soylu kadınları da dâhildi. Karısını sarhoş bulan koca onu öldürebilirdi. Marcus Cato, dudaktan

> *"Erken Roma toplumunda kadınların, kölelerin ve 35 yaşından genç erkeklerin şarap içmesi yasaktı, onların ancak 'lora ve possum' içmeye izinleri vardı, bu yasaklamaya üst sınıfın soylu kadınları da dâhildi. Karısını sarhoş bulan koca onu öldürebilirdi. Marcus Cato, dudaktan öpüşmenin asıl nedeninin, erkeklerin kadınların içki içip içmediğini anlamak olduğunu söylüyor.*





öpüşmenin asıl nedeninin, erkeklerin kadınların içki içip içmediğini anlamak olduğunu söylüyor.

"Koca karısının yargılayıcısı ve denetleyicisidir; iktidarı kesindir. Eğer kötü davranırsa onu cezalandırır; eğer şarap içerse, kocasını aldatırsa onu öldürür."

Diktatör Marius döneminde, suçlandığı ve arandığı için bir plebin evinde saklanan eski konsül M. Antonius'un yeri de plebin 'lora' sından içmek istemeyip evin kölesini iyi şarap almaya göndermesiyle ortaya çıkmıştır. Bir plebin kölesinin pahalı şarap alması kuşku uyandırmış, bunun üzerine basılan evde M. Antonius öldürülmüştür.

Yunanlılar ve Romalılar koruma usulleri hakkında fazla bilgileri olmadığı için, şarabın dayanıklılığını arttırmak için kaynatmayı denemişlerdir. Romalılar kaynatılarak üçte ikisine indirilmiş şaraplara carenum, yarıya indirilmiş şaraplara defretum, üçte bire indirilmiş şaraplara da sapa isimlerini veriyorlardı. Bu işlemi yaparken de şaraplara çeşitli koku ve lezzet verici maddeleri katmayı ihmal etmiyorlardı. Bu şekilde kaynatılarak dayanıklılığı artıyor ve daha yoğun bir şarap elde ediliyordu. Bu 'kaynatılmış' şaraplar daha sonra da 'zayıf' şaraplara eklenerek şarapları güçlendiriyorlardı.

Bu yöntem daha sonra distilasyon bilgisi gelişince alkol oranı yükseltilmiş (Sherry'ler, Porto'lar) şaraplar üretimine kadar varmıştır…

Şarap, Antik Çağlarda olduğu gibi Orta Çağlarda da (hatta Yakın çağlara kadar) besin maddesi olarak kabul ediliyordu. Konstantinopolis'te bazıları için 'iyi' kabul edilmese de bu konuda yazanlar ve kilise kayıtları birçok şarap çeşidinden söz ediyorlardı.

İng. Malmsey, Fr. Malvoisie olarak adlandırılan üzüm cinsinden yapılan şaraplar tüm Roma ve Bizans dünyasına hatta daha sonraları Vediklilerin ticari başarıları ile Almanya ve İngiltere belki de Kuzey ülkelerine kadar gönderiliyor.

Elbette sevkiyat koşulları da göz önüne alındığında







şarapların bozulmadan, değişikliğe uğramadan tüketiciye ulaştırılmasında ilginç yöntemler de kullanılmış.

Girit Ada'sında şarap 'pişirilerek' sevk edilirmiş. Resmo'nun limanında her bağbozumunda şarapların kaynatıldığı büyük kazanlar bulunurmuş. Ama Hanya yöresinde yapılan şaraplar en uzak İtalya'ya kadar sevk edilirmiş ve bunun için de 'pişirilmezmiş.'

Hatta Mısır'ın Müslüman halifeleri bile kendilerine layık bu nefis içkiyi gizlice aldırırlarmış Bir Alman hacısı olan Pierre Rindfleisch, Kandiye'den Venedik'e giderken Malvoisie şarabı ile misket şarabı taşıyan bir filo ile seyahat ettiğini söylüyor.

Doğa bilimci ve gezgin Tournefort, Resmo'da deniz kıyısı boyunca bu şarabın koca kazanlarda kaynatıldığını ama bu şaraptan çok az yapılması nedeniyle tadına bakamadıklarından yakınıyor.

Bu dönemde Ege yöresinde yetişen iki çeşit üzümden söz ediyor yazarlar. Bunlardan en fazla Anadolu yarımadası ile ve Sisam, Limni gibi ana karaya yakın adalarda yetiştirilen ve Bizans Yunancasında 'mis kokulu' (Moskhatos) anlamına gelen 'moskado, muskat, misket' üzümüdür ki bu üzümden çok aromatik, domisek şaraplar yapılıyordu.



ALİ ÖZÇİL



FIH-GAU
Gastronomi
ve Mutfak Sanatları Bölümü
Öğretim Görevlisi



Dünyanın En Eski ve Köklü Tarım Ürünlerinden

Sarımsak

Tanrıların tanrısı Zeus, Bir süredir yeryüzündeki insanların tanrılara saygısızlığından rahatsız olmaktadır. Buna karşılık önceleri sessiz kalır. Ancak insani davranışlarında hiçbir iyileşme görmeyince uyarı olarak, bazı hastalıklar göndermeye başlar. Bunlar çoğunlukla da çaresi zor bulunan hastalıklardır. Ne var ki, o yeryüzündeki bir ölümlü, hasta kişileri sağlıklarına kavuşturuyormuş.

Olanlara dayanamayan Tanrı Zeus kahinlerini, danışmalarını yanına toplar, durumu anlatır; bu kişiden kurtulmak istediğini söyler. Kahinler, bunun için o kişiyi öldürmek ama bu sırada toprağa kan damlatmamak gerektiğini söylerler. Bir tek bu koşulla insanlar artık hastalıktan kurtulamayacaktır. Kurtarıcı kişi yakalanır; bu hipokrat'tır. Bir cellat tarafından, yere kan damlatmaksızın boynu vurulur. İşini bitiren cellat tarafından baltasını toprağa koyduğunda baltadan yere bir damla kan düşer. Ve tam orada keskin kokulu bir ot yetişir. İnsanları yeniden hastalıktan kurtaran bu ot sarımsaktır. Yunan mitolojisinde sarımsağın insan sağlığı için yararını anlatan bu öykünün bir benzerine Hint mitolojisine rastlarız. Tanrılar önemli ve değerli bir meyveye sahip olabilmek için birbirleriyle çatışırlar. Bir tanrıça ortalığı yatıştırarak meyveyi tüm tanrılar arasında paylaştırır. Ancak bu sırada tanrıların arasına bir şeytan karıştırmıştır. Bu, fark edilince tanrılar onu öldürmeye karar verirler. Başına gelecekleri anlamayan şeytan kendi payına düşen meyveyi hemen ağzına atar. Fakat tam yutamadan idam edilince ağzında kalan bir lokma da yere düşer; düşer düşmez de orada kendisinden daha değerli bir bitki yetişir.

Şeytanın ağzından düşen lokmadan ürediği için kokusu çok keskin ve çoğumuza göre kötüdür. Soğangiller-



den iki yıllık bir bitki olan sarımsağın tarihi geçmişi on binlerce yıl geriye gitmese de, dünyanın en eski ve köklü tarım ürünlerinden biridir. Piramitlerin yapımı sırasında işçilerin günlük kumanyasının soğan ve sarımsak olduğu, bunların adedi azaltılınca işçilerin, bugünkü adıyla, greve gittiği bazen işçi haklarının tarihçesini, bazen de eski dünyadaki yaşamı anlatırken sıkça kullanılan çok bilinen bir öyküdür. Aynı şekilde Romalı gladyatörlerin arenaya, kendilerini kötülüklerden korusun, cesaret versin diye boyunlarında sarımsak kolyeleriyle çıktığı da başka bir öyküdür. Arkeolojik çalışmaların sonucu sarımsağı anayurdunun ön ya da Orta Asya olduğunu söyler. Bu arada, dünyaya Hindistan ya da Sibirya'dan yayılmış olabileceği de hala üzerinde düşülen olasılıktır. Toprak altında oluşan baş ve dişleri ile genç yaprak sürgünleri tüketilen sarımsağın yetişmesi için en önemli koşullar potasyum değeri yüksek, geçirgen ve hafif bünyeli toprak ile zedelemiş, sağlıklı tohumluk sarımsak dişleridir. İyi ve kolay üretim için seçilen toprağın kıraç arazide bulunması önceliklidir; çünkü kıraç araziyi doğa sular. Taban arazisi denilen ova arazi çiftçi tarafından sulandığı için bazen yanlış uygulamalar toprağın yapısını bozabiliyor. Bu da ürünün kalitesini düşürüyor. Ancak başarı için kaliteli toprak ve tohumun yanı sıra iyi bir dikim, doğru ve yeterli sulama ve iyi bir depolama da gerekmektedir. Sarımsak üretimi ekmek yoğun, zor bir bitkidir. Dikimi, gübrelenmesi ve sökümü dünyanın her yerinde aynı şekilde yapılsa bile ekim ve hasat zamanları üretim bölgesinin iklim koşullarına göre değişmektedir. Dikimi hala elle yapılan ürünü iki kez çapalamak, üç kez gübrelemek gerekiyor. Dişler teker teker, elle temizlenip satışa hazırlanıyor. Eğer profesyonel kullanım için hazırlanıyorsa, soyarken makine kullanmamalı; çünkü makine dış zarda zedelenmeye yol açıyor. Bu durumda, sarımsaktan bir sıvı akar ki, bu da sarımsağın bozulmasını hızlandırır. Yaşayan bir ürün olarak da tanımlanan sarımsağın uzun süre depolamaya uygun bir bitki olmakta beraber aşırı nem yoğunlaşmasına yol açacağı için plastik torbalar içinde saklanmamalıdır. Sarımsağın mevsim dışına çıkıp çıkmadığını yani kalitesinin bozulup bozulmadığını anlamak içinse bir diş sarımsağın kırmak ya da dikey olarak kesmek gerekiyor. Eğer içi yeşillenmiş veya boşalmışsa bu, sarımsak özelliğini yitirdiği anlamına gelir.

Bu arada dünyaca ünlü Türkiye'de Kastamonu bölgesinde Taşköprü sarımsağı tescili alınarak festivaller ve bilimsel çalışmalar yapılmaktadır.



Avgolemeno Çorba

MALZEMELER

1 adet büyük boy piliç
150 gr arpa şehriye
6 adet yumurta
1 adet limon
4 yemek kaşığı tereyağ
2 tutam tuz
2 tutam karabiber
2 tutam pul biber
1 yemek kaşığı sirke
2 litre su

HAZIRLANIŞI

Tüm piliç yıkanıp bir buçuk litre haşlanır. İçerisine tuz ilave edilir. Piliç haşlandıktan sonra tencereden alınıp soğumaya bırakılır. Piliç suyuna arpa şehriye ilave edilerek pişirmeye bırakılır. Soğumuş olan piliç derisinden ve kemiğinden ayrılarak jülyen şeklinde doğranıp pişmekte olan arpa şehriyeli suya ilave edilip tuz, karabiber, limon suyu konularak tadı kontrol edilir. Diğer yandan tencereye 1/2 litre su konularak kaynatılır. İçerisine tuz, karabiber, sirke ilave edilir. Daha sonra yumurtalar kırılarak kaynamakta olan suya ilave edilip 2-3 dakika haşlanıp kenara alınır. Tavaya tereyağı konulup eritilir, eridikten sonra pul biber ilave edilip ateşten alınır. Çorbayı servis ederken tabağa önce hazırlanan arpa şehriyeli çorba konulup üzerine poşe edilmiş yumurta konulur. Üzerine tereyağlı biber dökülerek sıcak servis edilir.

Afiyet Olsun...

6 KİŞİLİK

Balık Böreği

MALZEMELER

200 gr fillet balık
4 adet baklava yufkası
60 gr tereyağı
1 tutam tuz
1 tutam beyaz biber
2 dal dereotu
1 adet orta boy soğan

HAZIRLANIŞI

Fillet balıklar jülyen şeklinde doğranır. Beyaz soğan soyularak oda jülyen şeklinde doğranır. diğer yandan tavaya bir kaşık tereyağı konularak önce soğanlar daha sonra balıklar konulup az pişirilir. Tuz, beyaz biber ve doğranmış dereotu ilave edilerek soğumaya bırakılır. Daha sonra baklava yufkaları 5 cm genişliğinde kesilip 4 kat yapılır. İçlerine bir kaşık harç konulup rulo şekli verilir. Fırın tepsisine dizilerek geri kalan tereyağ eritilip üzerine dökülerek daha önceden ısıtılmış 170 derecelik fırında 6 dakika pişirilir. Arzu edilen garnitürle sıcak veya soğuk servis edilir.

Afiyet Olsun...





Balıklı Yoğurtlu Kebap

MALZEMELER

300 gr Fillet mersin balığı
2 adet orta boy patates
200 gr yoğurt
60 gr tereyağı
2 yemek kaşığı un
2 tutam tuz
2 tutam beyaz biber
2 tutam pul biber
4 yemek kaşığı zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Fillet balıklar şekillendirilip tuz, beyaz biber, 2 kaşık zeytinyağında marine edilip buzdolabında bekletilir. Diğer yandan patatesler soyularak parmak şeklinde doğranıp kalan zeytinyağında kızartılıp bekletilir. Daha sonra yoğurda tuz ilave edilip karıştırılır. Arzu edilirse sarımsak konulabilir. Marine olmuş balıklar hafifçe unlanarak tavaya tereyağı konarak kızartılır. Aynı yağda balıklar çıkarıldıktan sonra pul biber çevrilir. Servis edilirken patatesler tabağa dizilir, üzerine yoğurt konulup kızarmış olan balıklar yerleştirilerek son olarak üzerine kına eklenip sunulur.

Afiyet Olsun...

2 KİŞİLİK

Lokum Balık

MALZEMELER

300 gr mersin balığı
1 bağ ıspanak
1 adet beyaz kuru soğan
4 yemek kaşığı krema
4 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı un
1 tutam tuz
1 tutam beyaz biber
2 yemek kaşığı zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Fillet balıklar şekillendirilip tuz, beyaz biber ve zeytinyağı ile marine edilir, buzdolabında bekletilir. Diğer yandan ıspanak yaprakları yıkanıp kurutulur. Jülyen şeklinde doğranmış soğanlar tavada tereyağında kavurulur. Diğer yandan ıspanaklar ilave edilip tuz, karabiber eklenir. Daha sonra balıklar hafifçe unlanıp tereyağında kızartılır. Başka bir tavada krema konulup kısık ateşte çektirmeye bırakılır. Kızarmış olan balıklar havlu peçete üzerine çıkarılır ve yağı çekilir. Servis edilirken tabağa önce sotelenmiş ıspanak yaprakları konarak üzerine balıklar ve çektirilmiş olan krema konup sunulur.

Afiyet Olsun...



Piliç Kapama

MALZEMELER

200 gr piliç göğsü
1 adet kuru soğan
Yarım adet marul
2 adet domates
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tutam tuz
1 tutam karabiber
3 yemek kaşığı ayçiçekyağı
1 bardak su
Folyo kağıdı

HAZIRLANIŞI

Piliç göğüsleri büyükçe kuşbaşı şeklinde doğranır. Tencereye ayçiçekyağı konularak doğranmış piliçler ilave edilip mühürlenir. İri doğranmış kuru soğan ilave edilip kısa süre birlikte kavrulur. Domates salçası ilave edilip beraberce biraz daha kavrularak su ilave edilip tuz, karabiber eklenerek kısık ateşte pişmeye bırakılır. Diğer yandan marul yaprakları yıkanıp ılık suda bekletilir. Piliçler pişmesine yakın tepsiye çıkartılıp marul yaprağına sarılıp tepsiye dizilir, üzerine kesilmiş domates ve pişmiş olan sos ilave edilip üzeri folyo kağıt ile kapatılarak 170 derecelik fırında 20 dakika pişirilip sıcak servis edilir. Servis edilirken yanına arzu edilirse pilav konulabilir.

Afiyet Olsun...



Susamlı Piliç

MALZEMELER

250 gr piliç göğsü
2 adet turp
15 gr susam
3 yemek kaşığı sıvıyağ
1 tutam tuz
1 tutam beyaz biber
1 yemek kaşığı domates salçası
1 bardak su
1 tatlı kaşığı bal

HAZIRLANIŞI

Piliç göğüsleri kuşbaşı şeklinde doğranır. Tavaya sıvıyağ konularak mühürlenir, domates salçası ilave edilir. Az miktar su katılarak kısık ateşte pişmeye bırakılır. Tuz, beyaz biber, bal, susam konarak hep birlikte pişirilmeye devam edilir. Diğer yandan turplar daire şeklinde doğranıp tavada az miktar su ile birkaç dakika haşlanır ve kenara alınır. Servis edilirken tabağın altına turplar, üzerine piliçler konarak arzu edilen garnitürlerle sunulur.

Afiyet Olsun...





Strudel Tatlısı

MALZEMELER

400 gr kuşkonmaz
4 yemek kaşığı krema
2 yemek kaşığı tereyağı
1 tutam tuz
1 tutam beyaz biber

HAZIRLANIŞI

Kuşkonmazların alttaki sert kısımları kesilerek tavada tereyağında sotelenir. Tuz, beyaz biber eklenir. Diğer yandan başka bir tavada krema çektirilir. Kuşkonmazın üzerine dökülerek sıcak servis yapılır.

Afiyet Olsun...

2 KİŞİLİK



Strudel Tatlısı

MALZEMELER

3 adet elma
100 gr toz şeker
1 adet kabuk tarçın
50 gr kuru üzüm
8 adet baklava yufkası
50 gr pudra şekeri
100 tereyağı

HAZIRLANIŞI

Elmalar yıkanıp soyularak küp şeklinde doğranır. Tavaya 50 gr tereyağı konulup doğranmış elmalar ilave edilerek orta ateşte pişirilir. Kabuk tarçın, toz şeker ilave edilir. Pişmesine yakın kuru üzümler yıkanıp elmaya katılır. Piştikten sonra soğumaya bırakılır. Diğer yandan kalan 50 gr tereyağı eritilir, yufkalar 5 cm genişliğinde kesilir, 4 kat yapılır. Kesilen yufkaya bir kaşık elma harç konularak muska şekli verilir. Bütün yufkalar bittikten sonra tereyağında kızartılır. Servis ederken en son üzerine pudra şekeri eklenerek arzu edilen sos ile sunulur.

Afiyet Olsun...

4
KİŞİLİK



Yaşlanmaya Karşı Doğal Savaşçı

Jackfruit

Günümüzde cilt konusunda kozmetik ürünler birbirleri ile rekabet ederken dünyanın en büyük meyvesi olarak bilinen Jackfruit içeriği ile yaşlanmaya karşı tek başına bir savaşçı vazifesi görüyor. Türkiye'de Verita tarafından market ve satış noktalarına sunulan Jackfruit'in astımdan anemiye, kolon kanserinden tansiyona kadar birçok rahatsızlıkta önleyici etkisi bulunuyor.

Erken yaşlanmayı önlüyor

Tatlı, lezzetli ve egzotik meyve Jackfruit'in tüm meyvelerin şahı olduğunu söyleyen Sağlıklı Beslenme ve Diyet Uzmanı Taylan Kümeli, 'Vitamin, mineraller, phytonutrientler, karbonhidrat, elektrolitler, lif, yağ ve protein açısından zengin bir kaynaktır. Bu meyve kalori içermekte ancak kolesterol ya da doymuş yağ içermemektedir. Jackfruit'ı en iyi tat, beslenme ve sağlık için tüketmenizi öneririm.' açıklamasını yapıyor. Kümeli ayrıca, yaş, menopoz ve düşük beslenme gibi birçok doğal faktörün vücudun yaşlanmasına neden olduğunu, kirlilik, UV radyasyonu ve dumanın erken yaşlanmayı teşvik ettiğini, Jackfruit'de bulunan antioksidanların ise yaşlanma sürecini yavaşlatmak için vücuttaki serbest radikalleri yok ettiğini belirtiyor.



Dünyanın en büyük meyvesi olarak bilinen ve içeriği nedeniyle meyvelerin şahı olarak anılan Jackfruit, genç, kusursuz bir cildin adresi olarak da gösteriliyor. Vitamin, mineral, phytonutrientler, karbonhidrat, elektrolitler, lif, yağ ve protein açısından zengin bir kaynak olan Jackfruit, yaşlanma karşıtı, doğal bir savaşçı.



Parlak ve kusursuz bir ciltten sağlıklı saçlara

Jackfruit meyvesinin özellik cilt üzerinde önemli bir etkisi bulunduğunun altını çizen Kümeli, cilt kırışıklıkları, parlayan ve kusursuz bir cilt için bu egzotik meyvenin en iyi adres olduğunu ifade ediyor. Kümeli kırışıklıklar için, 'Jackfruit çekirdeğini biraz soğuk süte bir dakika daldırın. Bunu iyice ezin ve kırışıklıklara hafifçe uygulayın' diyerek 6 hafta içinde kırışıklıklarda gözle görülür bir azalma olacağını söylüyor. İçeriğindeki yoğun tohumuyla kabızlığı engellediğini kaydeden Kümeli, 'Jackfruit tohumu size kusursuz bir cilt sunabilir. Bunun için süt ve bal ile kuru tohumu ıslatınız. Onları ince bir hamur haline getirin ve yüzünüze uygulayın. Kurumaya bırakın ve birkaç dakika içinde kusursuz cildi ortaya çıkarmak için yıkayın.' diyerek öneride bulunuyor. Jackfruit tohumlarının protein açısından da zengin olduğunu ifade eden Kümeli bu tohumların sağlıklı saçlar için önemli bir vitamin olan A vitaminini içerdiğini ve sağlıklı saç büyümesi için hayati olan sağlıklı kan dolaşımına yardımcı olduğunun altını çiziyor.

Kolon, akciğer ve ağız boşluğu kanserine karşı koruma sağlıyor

Jackfruit'in kalori içermesine rağmen kolesterol ya da doymuş yağ içermiyor. Meyvenin özellikle kansere karşı koruma sağlıyor. İçeriğindeki antioksidanlar sayesinde kolon kanserini önleme konusunda da önemli bir ayrıcalığa sahip. Jackfruit, kansere karşı koruma sağlayan antioksidanlar, phytonutrientler ve flavonoidlere sahiptir. Jackfruit içerisindeki antioksidanlar vücudu serbest radikallerden korur. Vücuttaki oksidatif stres yüzünden serbest radikaller üretilir. Bu hücrenizin DNA'sına zarar verir ve kanser hücresi üretir. Ancak antioksidanlar, DNA'yı serbest radikallerin hasarından korumak için bu serbest radikalleri etkisiz hale getirebilirler. Jackfruit ayrıca kolon, akciğer ve ağız boşluğu kanserine karşı koruma sağlıyor.

Zengin içeriği ile yüksek tansiyon, inme ve kalp krizi azaltmak yararlı olduğunu, zengin antioksidan içeriği ile görme oranını artırdığını, katarakta karşı koruma sağlıyor, bunun yanında kemik yoğunluğunu artırdığını, astım hastalarını rahatlatıp, anemiyi önlediği ve tedavi ettiği, kan şekeri seviyesinin düzenlediğini ve kabızlığı da önlüyor.


SCHWEPPES






EFES



Kahvaltı için Mükemmel Seçenek



Kıbrıs küçük olabilir, ancak son zamanlarda farklı mekanlar 'küçük' sözüne inat artmaya devam ediyor. Kısa bir süre önce işbaşı yapan Beşparman Cafe, özellikle sabah kahvaltıları için mükemmel bir alternatif.

Girne-Değirmenlik dağ yolunda, Acabulco Hotel kavşağı üzerinde yer alan mekan, gözleme, mantı, katmer ve daha birçok alternatif ile farklı mekan arayışındakilere özel bir seçenek olacak.

Sabah 06.00'da açılan mekan müşterisine göre gece 22.00'a kadar açık. Eğer sizde bildik mekanlardan sıkıldıysanız, bu alternatif tam size göre. Sabah 06'dan itibaren açık olması özellikle evden kahvaltı yapmadan çıkanlara cazip gelebilir. Önündeki geniş park yeri, mekanı özel kılan detaylardan biri. Günün herhangi bir saati uğrayıp birşeyler atıştırmak sizin elinizde. Bu arada mekanın şirin mi şirin işletmecisi Civan teyze size zaten bir daha uğramanız için güzel seçenekler sunacaktır. Şimdiden afiyet olsun. Gitmeden ararım diyorsanız telefonu 0542 859 89 99.

Uzun Yaşamın Sırrı

Zeytinyağı

Yemekleri zeytinyağı ile yapın

Tükettiğimiz yağlar bitkisel ve hayvansal kaynaklı olmak üzere iki çeşittir. Artık sağlık için faydası kanıtlanmış olan bitkisel yağları beslenmemizin temeli olması gerekir. Bunlardan zeytinyağı mucize gibi bir besindir. Mümkün olduğunca yemeklerin zeytinyağı ile yapılması gerekir. Çünkü tüm dünyada önerilen en sağlıklı beslenme şekli olan Akdeniz tipi beslenmenin temelinde de zeytinyağı vardır.

Kalp damar hastalıkları için koruyucudur

Zeytinyağı tekli doymamış bir yağ türüdür ve yapısının çoğu oleik asitten oluşur. Zeytinyağı öncelikle kalp- damar hastalıkları için koruyucudur. Çünkü tekli doymamış yağ asitleri kan kolesterolü LDL'yi düşürür ve iyi kolesterol dediğimiz damarlarımız için koruyucu olan HDL'yi yükseltir. Kan yağları yüksek ve kalp-damar hastalığı gelişme riski olan kişiler için tüketmesi oldukça faydalıdır.

Doğal bir anti - aging

Zeytinyağı içerdiği A ve E vitamini ve diğer pek çok fenolik bileşen ile iyi bir antioksidandır. Bu da immün sistemin kuvvetlenmesini, hastalıklara karşı vücudun daha dirençli olmasını sağlar. Hücre hasarını önleyerek yaşlanmasını geciktirir yani doğal bir anti-agingdir. Zeytinyağının sindirimi kolay olduğu için mide ve sindirim sistemi için de rahatlatıcı, koruyucudur. Aynı zamanda bağırsakları çalıştırarak kabızlığı önler ve yine antioksidan özelliği



Zeytinyağının faydaları saymakla bitmiyor, ömrü uzatıyor, kalp damar hastalıklarına iyi geliyor, doğal bir anti aging etkisi yapıyor. Bunun için Kıbrıs en şaslı yerlerden biri. Daha iyisi, daha güzeli, daha özelinibulmak mümkün.

ile buradaki immünitenin (bağışıklık sistemi) oluşmasını sağlar. Unutmayın ki bütün vücudun bağışıklığı bağırsak sağlığından başlar. Zeytinyağının kansere ve obeziteye karşı önleyici olduğu da çalışmalarda bildirilir.

Zeytinyağlı sebze sağlık deposu

Zeytinyağlı yemekler genelde sebze ağırlıklı olduğu için, hem zeytinyağı hem sebze tüketmek bizim için iki kere sağlık demektir. Çünkü sebzeler içerdikleri posa, vitamin, mineral ve fitokimyasallar ile beslenmemizin önemli antioksidanlarıdır. Sebzelerin kalorileri düşük olduğu için tüketiminde sınır da yoktur. Günlük 2-3 porsiyon sebze ve salata tüketilebilir. Zeytinyağlı yemeklerde tüketilen domates en fazla likopen içeren sebzelerdendir. Domates pişirildiğinde ısı ile bu likopen miktarı artar. Dolayısıyla kansere, kalp damar hastalıklarına ve yaşlanmaya karşı koruyucu en güçlü antioksidanlardan olan likopeni de fazlasıyla almış oluruz.

drink & bite

tuncaygulcu@gmail.com
Tuncay **Gülcü**
Şef

Likya Şarapcılık'tan

'Bağda Odun Ateşinde Ziyafet'

Merhabalar yine… Geçen ay iş yoğunluğumdan dolayı yazamamıştım ama neyseki bu ay işlerimi hafifletip yazabildim.

Ağustos ayının 19'unda ve Eylül'ün 16'sında iki kez olmak üzere Antalya Bölgesindeki Önemli Şarap Üreticisi Likya Şarapçılık'ın bağlarında 'Bağda Odun Ateşinde Ziyafet' adlı tematik bir yemek organizasyonu düzenledik. Bu organizasyondaki temel mesele ise herşeyin odun ateşinde pişmesi ve tamamen yerel malzeme kullanılmasıydı.

Yemek için aldığımız bütün ürünler Elmalı İlçesi'ndeki Likya Şarapçılık bağlarının çok yakınındaki yerlerden temin edildi.

Aslında yakın zamanda başlayacağım kitap projesinin bir deneme versiyonu olan bu yemek etkinlikleri bana bir çok malzemeyi görme ve tanıma şansı da sağladı.

Özellikle sadece odun ateşi kullanmamız ve yerel malzeme odaklı çalışmamız ise bir kaç bağlama tekabül ediyor.





Bunların birincisi ateş: İnsanoğlunun uygarlaşma çabasının bir ürünü olan ateş, sayesinde pişirmeyi, korunmayı ve bir arada kalmayı öğrendiğimiz uygarlık tarihimizin belki de en önemli keşfi. Bütün bunlardan dolayı yeni ilk yola çıkışımızdan beri hayatımızda olan ateşin birleştirici ve üretici gücünü görmek adına ve tabi ki büyük bir lezzet unsuru olduğu için de menüdeki herşeyi odun ateşinde pişirdik.

İkincisi ise yerel malzeme: Gün geçtikçe özellikle şefler olarak yerel olanın önemini kavradığımız, ona daha çok değer verdiğimiz bir çağdayız. Yerel malzeme kullanımı, yerel ve küçük üreticiyi desteklemek mutfak kültürümüzün devamlılığı için oldukça önemli şeyler. Ayrıca karbon ayak izinin azaltılması ve ekolojiye katkı yapılması konusunda da yerel malzeme kullanımı oldukça önemli bir yere sahip.

BAĞDA ODUN ATEŞİNDE ZIYAFET

-II-

şef tuncay gülcü

taze otlu karın yağı
közlenmiş bağcı salatası
pekanlı hibeş
keçi peynirli közlenmiş biber dolması

ızgara karides ve tirmisli semiz otu
oğlak tandır ve keşkek

tahinli kabak tatlısı
yanık dondurma

likya vineyards şarapları

16 EYLÜL 2017 / LIKYA VINEYARDS ELMALI- ANTALYA



Bu yemeğin konseptini planlarken bu iki referans noktası bizim için çok önemli oldu. Kullandığımız bütün malzeme Teke Yarımadası'ndan(Likya Bölgesi) tedarik edildi ve küçük üreticilerden ürünler alındı. Oğlak, buğday, yağlar, tahin ve sebzeler Elmalı civarından; Karides, narenciye, balkabağı, ve pekan cevizi Finike civarından toparlandı...

Son olarak da menüyü inceleyecek ve final yapacak olursak;

Taze Otlu Karın Yağı: Keçi tereyağının keçi işkembesine basılıp bekletilmesiyle oluşan, gastronomik değeri oldukça yüksek bir ürün olan 'Karın Yağının' içerisine biberiye, kekik, taze soğan, adaçayı ve sarımsak eklenmesiyle ortaya çıkarttığımız ve Elmalı'daki taş fırınlarda yaptırdığımız ekmeklerle servis ettiğimiz bir başlangıçtı.

Közlenmiş Bağcı Salatası: Közlenmiş domates, közlenmiş arpacık soğan, ızgaralanmış salatalık, asma yaprakları ve koruk suyundan salata sosu ile ortaya çıkartığımız yeni bir salata aslında. Yani bağda elimizde ne varsa kullanıp limon yerine de bağda olmanın gerekliliği olarak koruk kullandığımız keyifli bir yemek.



Pekanlı Hibeş: Hibeş Antalya tarafına ait bir meze türü, benim için önemi ise babamdan yapılışını öğrendiğim ilk yiyecek olması. Kıbrıs'ta halk dilinde 'ekşi sıksın veya eşşek s.ks.n)'in biraz daha baharatlısı ve sarımsaklısı temel olarak. Bunu biraz da pekan cevizi ile lezzetlendirip ortaya çok farklı bir hibeş çıkartmış olduk.

Keçi Peynirli Közlenmiş Biber Dolması: Hemen yakınlarda bulunan Söğle Köyünde üretilen keçi peynirleriyle biraz çam fıstığı biraz kuş üzümünü birleştirip biberleri doldurduktan sonra közlediğimiz yörede benzerleri yapılan bir başlangıç yemeği.





Izgara Karides ve Tirmisli Semizotu: Yabani semizotlarını Tirmis adlı yine yörede yaygın tüketilen bir baklagillerden bir hububat ile birleştirip; Finike portakalı kullanarak hazırladığımız portakal sos ile servis edilen Karidesler. Belki de gecenin en çok konuşulan tabağı olmuşlardı...

Oğlak Tandır ve Keşkek: Toros Coğrafyası'nın en çok tüketilen et ürünlerinden bir tanesi oğlak ve geleneksel özel gün yemeğimiz Keşkek'in buluşması yanına da biraz kızılcık sosu..

Son olarak da tatlı: Yine yörede çok tüketilen yanık dondurma ve odun ateşinde pişirilmiş balkabağının tahin ve pekan cevizi ile servis edilmesi.

Gelecek ay görüşmek üzere...

3. ULUSLARARASI GASTRONOMİ TURİZMİ KONGRESİ

İZMİR
7-9 ARALIK 2017

izmirgastrotourismcongress.com
Kongreye katılım ücretlidir.




3. Uluslararası Gastronomi Turizmi Kongresi İzmir

ORGANİZATÖRLER






ANA MEDYA SPONSORU


DESTEKLEYENLER






Newyork Cheesecake

MALZEMELER

120 gr biskuvi
60 gr eritilmiş tereyağı
400 gr krem peynir
120 gr şeker
200 gr ekşi krema
150 ml krema
2 yumurta
1.5 yemek kaşığı vanilya esansı
2 yemek kaşığı mısır nişastası
¼ limon suyu

HAZIRLANIŞI

Bisküvileri kırıp tereyağı ile karıştırın. Kalıba yayın. Kalıbın dışına aluminyum folyo sarın.

Krem peyniri ve şekeri çırp. Ekşi krema ekle çırp ve ardından kremayı ekle. Yumurtaları ve nişastayı ekle çırp. Vanilyayı ve limon suyunu da ekle kaba boşalt. Kabı tepsiye koy ve su ekle. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında. 30 dakika pişir. Sonra fırının derecesini 150 derece düşür 30 dakika daha pişir.

Head Chef
ÇİĞDEM**BOZKURT**



EKMEĞİN TARİHİ
VE BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

Yrd. Doç. Dr. Başak SUNGUR
Yakın Doğu Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü



Dünyada en çok üretilen ve tüketilen insanoğlunun temel besin kaynağı ekmeğin; tarladan sofralarımıza gelişi pek de kolay olmamıştır. 10 bin yıl öncesinden günümüze tarım alanında büyük ilerlemeler kaydedilmiş; tarla sürmeden ekin biçmeye, hasatın toplanmasından ürünün değirmende öğütülmesine, hamur yapımından pişirmeye kadar uygulamada ve teknolojide çok önemli gelişmeler yaşanmıştır. Genel kabule göre, ilk insanlar su ile ıslatılmış ve kendi haline bırakılmış buğday kırmasında gözeneklerin meydana geldiğini görmüşler ve gözenekli bu kütleyi taşlar üzerinde pişirdiklerinde tat ve lezzetinin iyi olduğunu anlamışlardır.

M.Ö. 4000 yıllarında Babilliler'in özel fırınlarda ekmek pişirmeyi bildiğini, M.Ö. 4300 yıllarında da değirmencilik ve fırıncılık sanatının icra edildiği yapılan kazılarda elde edilen bulgulardan anlamak mümkündür. Yine M.Ö. 2600 yıllarında Eski Mısırlılar, buğday unu ve su karışımından elde edilen hamura, tesadüfen bulunan mayayı kattıklarında ekmeğin daha yumuşak, daha kabarık olduğunun farkına varmışlardır. Çeşitli sınıflardan oluşan Mısır halkı, ekmeği uzun zamandan beri bilmekteydi ve ekmeğe şekil verme fikri ilk onlarda görülmüştür. Bu dönemlerde beyaz ekmek soyluların ve sarayın simgesi haline gelmiştir. Zenginlerin ve soyluların rağbet ettiği bu mayalı ekmekler o kadar değer kazandı ki, Eski Mısır' da bu ekmekler para yerine bile kullanılmaya başlanmıştı. Mısır'dan Roma'ya ve ardından Batı Avrupa'ya yayılan mayalı ekmek, son asırlarda bütün dünyada sofralarda yerini aldı.

Avrupalılar buğdaydan önce çavdar gibi diğer tahıl ürünlerini kullanmışlar ancak 15. yüzyılda buğdaydan beyaz ekmek yapımına başlamışlardır. Mikroorganizmaların ve mayanın aktif olarak bilinmesinden yani 19. yüzyıldan sonra ekmek üretimi sanayi dalı haline gelmiştir.

Tarih boyunca yaşanan teknolojik gelişmeler ve araştırmalar ekmeğinde değişimine neden olmuştur. Uzun yıllar boyunca iyi



Ekmek temel besin maddesi olmasına rağmen günlük enerji ihtiyacımızı tek başına pratik olarak karşılayamaz. Bu nedenle daha sağlıklı bir beslenme şeklini amaç edinen günümüzdeki son yaklaşımlara bakarak, tam buğday unu ve karışım ekmeklerinin (beyaz undan ve diğer tahıl unlarından elden edilen un karışımlarıyla yapılan ekmeklerin) tüketimini tavsiye edebiliriz.

işlenmiş beyaz ekmek, zenginlik ve refahın göstergesi olmuş zenginlerin ve soyluların rağbet ettiği bir ürün haline gelmiş, kepekli ekmek ise fakirler tarafından tüketilmiştir. Günümüzde ise araştırmalar sonucunda bu durum tam tersine dönmüş kepekli ekmek ve benzeri ürünler zengin toplumların diyet yiyeceklerinin başında gelmeye başlamıştır.

Tam buğday unundan yapılan ekmeğin vitamin ve mineral içeriği, beyaz undan yapılan ekmeğe göre daha yüksektir. Aynı zamanda posası da daha fazladır. Bunun yanında kepek ve çavdar ekmeğinin enerji değeri yani kalorisi, beyaz ekmekten daha düşüktür, kilo vermek isteyen kişiler için ideal bir yiyecektir. Posa, sindirim devresinde enzimler tarafından sindirilemez ve bağırsaklarda belirli hacim oluşturarak hareketi sağlar. Böylece, besinlerden ve vücudun kendi salgılarından oluşan atık maddeler, zararlı maddelere dönüşmeden vücuttan atılır. Nitekim posası yüksek gıdalarla beslenen toplumlarda kalın bağırsak hastalıklarına rastlanmazken, posası düşük diyetlerle beslenen bazı toplumlarda önemli sağlık problemleri görülür. Posanın en iyi kaynağı, tahılların kabuk kısımları ile kuru baklagillerdir.

Bu nedenle kepeğin gereken miktarlarda tüketilmesini tavsiye ediyoruz. Bu kadar faydası olmasına rağmen kepekli ekmeğin fazla tüketilmesinin de bazı sakıncaları vardır. Kepek vücut için gerekli çinko, demir, kalsiyum gibi mineralleri bağlayarak bu minerallerin biyolojik yararlılıklarını azaltır. Bu nedenle özellikle, şeker hastaları, anemi hastaları ve hamilelerin günlük diyetlerinde çok fazla kepekli ekmek yemelerini önermiyoruz.

Ekmeğin beslenme üzerine etkisini sadece beyaz ekmek, kepekli ekmek ya da diğer tahıl unlarından yapılan ekmek olarak düşünmemeliyiz. Ekmek o kadar fonksiyonel bir gıdadır ki, etkilerini ekmek kabuğu ve ekmek içi şeklinde bile gösterir. Okul çocukları ve inşaat işçileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre ekmek kabuğu ve meyve ile beslenen grupların, günün ilerleyen saatlerinde performanslarının, ekmek içini tüketenlere kıyasla daha yüksek olduğu ve kandaki şeker düzeylerinin daha uzun süreli devam ettiği görülmüştür. Bundan dolayıdır ki fiziksel ve zihinsel efor sarfeden birey gruplarına kabuğu bol ekmekleri ya da ekmek içi yerine ekmek kabuğunu tüketmelerini tavsiye ediyoruz.



Tamarind Chutney Soslu Izgara Jumbo Karides

MALZEMELER

Tamarind Chutney için
200 ml Demirhindi
100 ml Balık veloute
1 çay kaşığı Esmer Şeker
1 çay kaşığı Cayenne biberi
1 çay kaşığı Tütsülenmiş deniz tuzu
½ çay kaşığı Kimyon
1 çay kaşığı Zencefil

Jumbo Karides İçin
4 adet XL Jumbo karides
1 diş Sarımsak
25 ml Zeytinyağı
Çay kaşığı Karabiber
50 gr Klarife edilmiş tereyağı
1 çay kaşığı Cayenne Biberi
1 tatlı kaşığı tütsülenmiş deniz tuzu

HAZIRLANIŞI

Demirhindiyi bir kaba koyun ve üzerine sıcak balık suyu ekleyin. 10-15 dakika bekletin. Demirhindi sıcak balık suyunda çözülecektir. Çözülmesine arada çatal ile yardımcı olun. Suyun yavaş yavaş koyu kahverengi bir sosa dönüştüğünü göreceksiniz. Demirhindi tamamen çözülüp sos haline geldiğinde içinde kalan çekirdek ve posaları çıkarın. Sosa esmer şekeri ilave edip karıştırın. Tane kimyonu bir tavada hafifçe soteleyin.
Rengi hafif kahveye dönünce havana aktarıp toz haline gelene kadar dövün. Sosa kavrulmuş kimyon, kalan diğer baharatları ve tuzu ekleyip karıştırın. Eğer sosunuz çok koyu olduysa biraz daha balık suyu ekleyerek yoğunluğunu azaltabilirsiniz. Jumbo karidesleri ezilmiş sarımsaki zeytinyağı, tütsülenmiş deniz tuzu, cayenne biberi ve öğütülmüş karabiber ile marine edin. Izgara tavasını ısıtıp karidesleri tavaya ekleyin. Son olarak tereyağını ilave edip kısık ateşte 8-10 dakika pişirin. Tamarind chutney sos ile birlikte servis edin.

Afiyet Olsun.



Ballı Kızarmış Nor, Yaban Mersini ve Süt Mısırı

MALZEMELER

400 gr Taze nor
100 gr Pudra şekeri
½ adet Vanilya çubuğu
1 tatlı kaığı Bal
30 gr Ekşi Krema
1 yemek kaşığı Çiçek Suyu

Batter için

1 bardak Un
1 bardak Buzlu soğuk su
2 yemek kaşığı Nişasta
4 Yemek kaşığı Şeker
2 paket Vanilya
60 gr Patates püresi
½ tatlı kaşığı Kabartma tozu
1 adet Yumurta
50 gr Süt mısırı
50 gr Yaban Mersini

Üzeri İçin

8-10 dal Mikro filiz
100 gr Yaban Mersini
20 gr Pudra şekeri
1 Yemek kaşığı Bal

HAZIRLANIŞI

Nor topları için gerekli malzemeleri iyice pürüzsüz bir kıvama gelene kadar mikserden geçirin. Daha sonda elinizle istediğiniz büyüklükte toplar yapın. Buz yerinde 20-30 dakika sertleşmesi için bekletin.

Un, su, yumurta, nişasta, şeker, vanilya, patates püresi, süt mısırı, yaban mersini ve kabartma tozunu iyice karıştırarak batter hazırlayın. Daha sonra hazırladığınız nor toplarını hazırlanmış batter'e batırın.

Tencerenin yarısını sıvı yağ ile doldurun ve ısıtın. Batter'a bulanmış topları kızgın yağın içinde pişirin.

Üzerini bal, mikro filiz, yaban mersini ve pudra şekeriyle süsleyip servis edin.

Afiyet Olsun.



Karides Turşusu, Tütsülenmiş Ayran ve Tarhun Gremolata

MALZEMELER

Karides Turşusu İçin
720 ml Su
1 kg Karides
6 adet Defne yaprağı

Turşu Sosu İçin
30 gr Sarımsak
1 adet Limon
½ adet Soğan
1 tatlı kaşığı Kereviz tohumu
½ tatlı kaşığı Karabiber
2 tatlı kaşığı Tuz
1 yemek kaşığı Acı sos
1 tatlı kaşığı Kırmızı biber
1 yemek kaşığı Dijon hardal
60 ml Limon suyu
180 ml Beyaz şarap sirkesi
240 ml Zeytinyağı

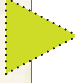
HAZIRLANIŞI

Turşu için olan malzemeleri bir tencereye alıp kaynatın. Yıkayıp iyice temizlediğiniz karidesleri kaynayan baharatlı suda renkleri pembeleşinceye kadar yaklaşık 2-3 dakika pişirin.
Süzdükten sonra içerisindeki karidesleri süzüp ayırın ve soğutun. Turşu sosu için tüm baharatları karıştırın bir kaba alınhardalı, acı sosu, sirkeyi ve limon suyunu ilave edin. Yavaş yavaş zeytinyağını ekleyin ve yoğun bir kıvama gelene kadar çırpın. Limon, soğan ve sarımsakları ince ince dilimleyin.

Turşu kabına bir sıra karides bir sıra limon, soğanisarımsak ve defne yaprağı dizin. Ayni işlemi malzemeler bitene kadar tekrarlayın.En son iyice bastırıp üzerine ağırlık yapacak birşey koyun. Hazırladığınız sosu ekleyip buzdolabında 12 saat bekletin. 12 saatten sonra kavanozu ters çevirip 12 saat daha bekletin. Tütsülenmiş Ayran, tarhun gremolata ve dilerseniz kırmızı soğan turşusu ile servis edin.

Afiyet Olsun.

Gıda Mühendisi
İHSAN **EROL**ÖZÇİL







Gıdalarda "Temiz Etiket" Devrimi

Günümüzde bilinçli tüketiciler, tükettikleri gıdaların daha sağlıklı ve daha besleyici olmasını isteyen, ürün etiketlerini okumanın öneminin de hızla farkına varan, gıda ve içecek ambalajlarının üzerinde yer alan bilgilere giderek daha çok dikkat edilmekte, ancak yapılan tüketici araştırmalarına göre, birçok tüketici ürün etiketlerinde yer alan ve çok kalabalık olan bileşen listesinden ürünün ne olduğunu, kendileri için yararlı mı zararlı mı olduğunu anlayamadıklarını belirtiyor. Böylece gıda sektöründe 'temiz etiket' uygulaması giderek yaygınlaşmaya başlıyor.

'Temiz Etiket' üç basit ilkeye dayalı: Yiyecekler katkısız olmalı, basit bir malzeme listesine sahip olmalı ve minimum işlemden geçmelidir". Uygulama 'temiz etiket' diye adlandırılsa da kastedilen gerçekte 'temiz gıda'dır. Çünkü etiketin işlevi, ambalaj içeriğini olduğu gibi yansıtmaktır. Dolayısı ile etiketin temiz olması için önce gıdanın temiz olması gerekiyor. Temizlikten kastedilen ise kısaca tüketici gözüyle gıdadaki fazlalıkların atılması ve etiketin gereksiz bilgilerden kurtarılmasıdır.

CLEAN
LABEL





Temiz etiket sadece bir trend olmaktan çıkıp hiç de gerilemeyecekmiş gibi görünen gerçek bir harekete dönüşmeye başladı ve İngiltere'de katkısız yiyecek ve içecek ürünlerine yönelik olarak oldukça yaygın bir şekilde görülen talep, Fransa ve Almanya gibi Avrupa'daki diğer bölgelere de yayılıyor. Son yapılan çalışmalarda Fransa, Almanya, İspanya, İtalya, İngiltere ve Hollanda'daki 1.800'ü aşkın katılımcıya ambalajdaki mesajlar ve iddialarla ilgili bir dizi soru soruldu. Günümüz tüketicilerinin ambalajın üzerindekilere ve içindekilere daha fazla dikkat ettiği görüldü; ankete katılan tüketicilerin yüzde 71'i malzeme listesini önemli bir konu olarak görürken, katılımcıların yüzde 68'i satın alma kararı verirken ambalajın üzerindeki mesajları genellikle veya her zaman okuduklarını söylediler. Çalışmaların, şu anda bir numaralı temiz etiket uygulamasının süt ürünleri olduğunu gösterdi. Doğal ve organik ifadelerinin çıkış yapması, yediklerinden zevk almak isteyen tüketici profili, tüketicilerin ürünlerin gerçekliği, güvenilir olması ile ilgili talepleri temiz etiket trendini sağlamlaştırıyor. Temiz etiket sürdürülebilir, adil ticaret gibi konularda da şeffaf olunması demek. Tüketiciler, üretici şirketlerin bu konularda daha şeffaf olmasını bekliyorlar. Bu ortamda üreticiler temiz etiketli ürünleri üretirken ürünün tat ve yapısının nasıl değişmeden kalabileceği üzerine çalışılması gerekmektedir. Sonuç olarak; tüketicilerin bu ifadeyi açıkça anlayabilmeleri ve üreticilerin de bu ifadenin gerçek anlamını bilerek yeni ürünler geliştirmeleri için bu ifadenin değiştirilemez bir yasal tanımının yapılması gerekli görülüyor.

Tüketiciler temiz etiketli ürün dendiğinde ne anlayacağını bilmeli, üreticiler de yeni formülasyonlarını kuşkuya kapılmadan yapabilmeli ve bunu etiketleri ve diğer iletişim kanalları yoluyla risk almadan duyurabilmeli.



Okul için **Beslenme Çantası** Tarifleri

Okullar başladı. Uzun süredir devam eden bekleyiş sona erdi. Çocuklarının okulda sağlıklı beslenmelerini isteyen veliler, sağlıklı beslenme çantası hazırlama telaşında. Öğrencilerin beslenme çantaları için doyurucu, sağlıklı ve pratik tarifleri sizin için derledik.

Tatil sona erdi. Yeni eğitim-öğretim dönemi başladı. Şimdi en büyük dert çocukların beslenme çantası. Çocukların okul döneminde sağlıklı beslenebilmeleri için beslenme çantaları büyük önem taşıyor. Okul dönemindeyken bütün veliler, çocuklarının okulda sağlıklı beslenip beslenmediği konusunda endişeye kapılıyor. Oysa hem lezzetli hem de pratik bir beslenme çantası hazırlamak o kadar da zor değil. Yemektarifleri.com, velilerin bu ihtiyaçlarını sağlıklı beslenme çantası tarifleri ile gideriyor.



Patates Tost

MALZEMELER

- 2 patates
- 1 yumurta
- Yarım çay bardağı kaşar peyniri
- Karabiber

HAZIRLANIŞI

Patatesi haşlayıp bir kâseye koyun ve ezin. Üstüne diğer tüm malzemeleri ekleyip karıştırın. Yağlı kâğıdın arasına döküp tost makinesinde bastırın. Dilimlerin arasına kaşar koyarak servis edebilirsiniz.

Afiyet olsun



Simitli Sandviç

MALZEMELER

- Yarım çay bardağı zeytin-yağı
- 250 gram un
- 125 ml. ılık su
- 10 gram yaş maya
- 2 çay kaşığı toz şeker
- 1 çay kaşığı tuz

Üzeri için

- 1,5 su bardağı su
- Yarım su bardağı üzüm pekmezi
- 2 su bardağı susam
- 200 gram labne peyniri
- 5 adet kiraz domates
- 1 küçük salatalık

HAZIRLANIŞI

Yaş mayayı şeker ve ılık su ile karıştırın, 5 dakika bekleyin. Un ve tuzu karıştırın. Unun orta kısmını parmak uçlarınızla açın. Hazırladığınız maya karışımı ve zeytinyağını ilave edin. Unu yoğurarak hamur elde edin. Gerekli sertliğe ulaşan hamuru, oda sıcaklığında 15 dakika kadar bekletin. Dinlenen hamurları uzatıp birleştirdikten sonra simit şekline getirin. Simitlerin üzeri için su ve üzüm pekmezini derin bir tencerede kaynama noktasına gelene kadar ısıtın.

Hazırladığınız simitleri içine atıp 1 dakika kadar tutun. Ardından susama bulayıp yağlı kâğıt serili fırın tepsisine aralıklı olarak yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 30 dakika kadar pişirin. Oda sıcaklığında dinlenen simitleri, keskin bir bıçak yardımıyla yatay olarak kesip iki eşit parçaya ayırın. Taban kısımlarına labne peyniri sürüp ortadan ikiye kestiğiniz kiraz domatesleri ve salatalık dilimlerini yerleştirin.

Afiyet olsun



Köfteli ve Yumurtalı Tost

MALZEMELER

- Köfte
- 4 dilim ekmek
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 2 adet yumurta
- 1 adet kırmızı soğan
- 2 adet domates
- 2 çorba kaşığı mayonez
- 2 adet salatalık turşusu
- 2 çorba kaşığı maydanoz
- Tuz
- Karabiber

HAZIRLANIŞI

Ekmek dilimlerini tavada kızartın. Kızaran ekmeklerin üzerine tereyağı sürün. Yumurtaları kayısı kıvamında haşlayın. Domatesleri halka halka doğrayın. Ekmeklerin üzerine domates dilimlerini yerleştirip mayonez sürün. Küp doğranmış domates, soğan ve salatalık turşusunu karıştırıp ekmeklerin üzerine yayın. Üzerine tuz ve karabiber serpip kıyılmış maydanozları yayın. Köfteleri yapışmaz yüzeyli tavada kızartın. Kızaran köfteleri ekmeğin üzerindeki domatesli karışımın üzerine yerleştirin. Yumurtaları ikiye ayırıp en üste oturtun. Servis yapın.

Afiyet olsun



Süt Dilimi

MALZEMELER

Kek için
- 2 yumurta
- 4 yemek kaşığı pudra şekeri
- 1 bardak süt
- Yarım bardak sıvı yağ
- 2 yemek kaşığı kakao
- 1 bardak un
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 çay kaşığı vanilya

Krema için
- 200 gram krema
- 75 gram kremşanti
- 2 kaşık bal

HAZIRLANIŞI

Krema, toz kremşanti ve balı bir kapta iyice karıştırın. Kremayı kek hazır olana kadar buzdolabında bekletin. Kek için önce sıvı malzemeleri çırpın. Daha sonra tüm kuru malzemeleri elekten geçirerek ekleyin. 170 derecede pişirin. Kek fırından çıkınca soğumasını bekleyin. Soğuyan keki eşit parçalara bölün ve arasına krema sürerek servis edin.

Afiyet olsun



SEDA SÖKER ALTUĞ

FENERCİ RESTORAN
GÜMÜŞLÜK

Bir Bodrum hayranı olarak en çok sevdiğim yerlerden biridir Gümüşlük...
Tarihi çok eskilere dayanmakla birlikte denizi, doğal yapısı, gün batımı ve akşamında yıldızı bol ay manzarası sizi sizden alır.

Şimdi hayal edin...
Tavşan Adası'nın tam karşısında denize sıfır bir balıkçı masasında oturmuşsunuz.

Bir taraftan gün batımının o eşsiz renk cümbüşüyle içinizi bir heyecan kaplıyor diğer taraftan da masanın altında ayağınızın yavaş yavaş deniz suyuyla ıslanması sizi keyiflendiriyor.



İşte bu hayalinizi, Fenerci Restaurant'ta gerçekleştirebilirsiniz. Gümüşlük'e sık gidenler bilir. Adı konmamış bir adeti vardır. Bir uçtan diğerine bütün balıkçılar gezilir. Balıklar, mezeler tek tek incelenir. Son pazarlıklar yapılır ve karar verilir.

Benim için bu kısım en sıkıcı kısımdır. Ben gözüme bir yeri kestirip oturmayı severim. Enerjisi pozitif olsun, temiz, ilgili ve güler yüzlü servis elemanları olsun, ehh yemekleri taze ve lezzetli olsun yeter.

Ehh daha ne olsun !!!

Zaten Gümüşlük gibi bir yerde bir restoran uzun süre tarzını, kalitesini bozmadan isim yaptıysa iç huzuruyla oturabilirsin demek.

Ama bizim kızlar seçici. Ablam Sinem yurt dışında yaşadığı için taze balıklar kısmında taviz vermez , çok sevdiğimiz finans müdürümüz İlknur'cum da malum işinden etkilendiğinden galiba olayın maddi kısmında taviz vermez. Sonuç olarak son 17 yıldır, yılda en az bir kez ziyaret edilen Gümüşlük özeti bizim için **FENERCİ RESTORAN...**











Tavşan Adası'nın tam karşısında ki denize sıfır masası. Manzarası temiz denizi, tekneleri ve denizin içinde olan doğa harikası ağacın dalındaki kabaklı rengarenk aydınlatmalar...

Sahipleri Rauf Bey ve ablası Sinem Hanım. Kurucusu babaları İbrahim Bey. Sevgili Rauf üniversiteyi bitirdikten sonra ablasıyla birlikte işlerin başına geçmişler.

Rauf Yaşar Üniversitesi Turizm Otel İşletmeciliğini 'anne zoruyla okudum' dese de, birincilikle bitirmiş. Sinem Hanım aldığı pastacılık kursuyla ünlü otellerde pasta şefi olarak görev yaptıktan sonra tekrardan kendi restoranlarına geri dönmüş. Tiriliçe'si gerçekten çok hafifti ve süt kokmuyordu. İtiraf edeyim benim pek tercih ettiğim bir tatlı olmamasına rağmen iddia ettikleri gibi güzelmiş. Tavsiye ederim.

Restoranın adını dedelerinin işinden esinlenerek koymuşlar. Dedeleri adalardaki fenerlerden sorumluymuş. Eskiden de bu meslek babadan oğula geçermiş. Daha sonra kanunlar değişince İbrahim bey balıkçılığı tercih etmiş.

1979 yılında restoranı açmışlar. Eşi dekorasyon kısmını ele almış. Bütün aydınlatmalı kabaklar, masalar, sandalyeler, çiçekler, süsler








yani görsellikle ilgili her şey tamamiyle kendisine ait. Ellerine sağlık. Hatta bu sene özellikle tabak ve sunumlar gayet iyiydi.

Karides mantısı çok başarılıydı. Kalamarlar tavası çıtır çıtır, mezeler günlük, balıkları mümkün oldukça baba oğul kendileri avlıyorlarmış. Sadece sezon yoğunlaşınca belli arkadaşlarından alıyorlarmış. Günlük taze taze... Fiyatları kişi başı 75-150 tl civarında değişiyor.

Kışında açıklar. Özellikle balık çorbaları beğeniliyormuş. Tatlılardan da dondurmalı irmikli helva, kabak tatlısı ve tiriliçe çok güzel.

Bir yazın da sonuna geldiğimiz şu günler de Rauf Bey ve ailesine ilgilerinden dolayı çok teşekkür ediyorum, hatta ediyoruz ..

Seneye yine her zaman ki masamızda buluşmak üzere...

Bu yiyeceklerle Sonbaharın kasvetini dağıtın

Yazın bitmiş olmasını kabul etmek istemeyenler, şimdiden bir sonraki yaz tatilini planlayanlar, 'sonbahar' kelimesini duyunca bir anda içine kasvet basanlar. Bu ruh halinden çıkmaya yardımcı olacak besinlerle tanışma vakti geldi. Yemek.com Kilo Aldırmasıyla Meşhur Sonbahar Depresyonuna Girmenizi Önleyecek 9 Besin başlığı altında, takipçilerini sonbaharın getirdiği yorgunluk ve karamsarlıktan çekip çıkarak önerilerini GURME için derledi.



Tam da zamanı: Balık

Balık, artık hepimizin bildiği o meşhur omega-3 yağ asitleri sayesinde beynimizin sağlıkla çalışmasına en büyük desteği veren besinlerden biri. Beynin sağlıklı işlemesi de elbette sinir sistemimizin düzgün çalıştığının bir göstergesi. Bu dönemde haftada en az bir-iki kez balık yemek sonbaharı neşeyle atlatmaya destek olacak. Kızartma yerine kağıtta pişirmeyi ya da buğulamayı tercih edin. Hatta doktorunuz da uygun görürse piyasada kolayca bulabileceğiniz balık yağlarından destek alın.



Dört gözle bekledik: Lahana

Detoksların aranan ismi lahana, hem C vitamini, hem besin lifi hem de folik asit açısından oldukça zengin bir bitki. Özellikle sindirim sistemimize verdiği destek sayesinde diyetlerde bol bol kullanılsa da aslında kendisi strese karşı da çok etkili. Eğer siz de kendinizi ruhsal olarak fazlaca yıpranmış hissediyorsanız bu depresiflikten kurtulmak için ilk lahanalar tezgâha çıkar çıkmaz onu mutfağınıza konuk etmeye başlayın. Mümkünse pişirmeden, salata olarak tüketin.



Kalbimizde yeri ayrı: Muz

Muz dediğin tıpkı patates gibi neredeyse herkes tarafından çok sevilen, hep yenen yiyeceklerden biri. Üstelik sinir sistemimize de faydası var. Muz, içindeki B vitamini başta olmak üzere, mineraller, lifler ve daha birçok yararlı madde sayesinde vücudumuza baştan ayağa iyi geliyor. Duygu dengesini sağlayarak, bizi ani ruh hali değişimlerinden koruyor.



Çitliyoruz: Kabak çekirdeği

Çekirdek çitlemek başlı başına bir stres atma yöntemiyken, seçtiğimiz çekirdeğin kabak çekirdeği olması bu etkisini daha da katlıyor. Çünkü kabak çekirdeğinin içinde bulunan triptofan adlı madde, vücudumuzun üretemediği, bu nedenle mutlaka dışarıdan alması gerektiği bir madde. Depresyona karşı en etkili maddelerden biri olarak bilinen triptofanınız eksik olmasın istiyorsanız olabildiğince doğal ve kavrulmamış kabak çekirdeklerini alın ve afiyetle çitleyin.



Atıştırmalık lezzet:
Kaju

Kaju tadını bilenlerin çok sevdiği bir kuruyemiş. İşte bu lezzetli fıstık, tadıyla yeterince mutlu ettiği yetmezmiş gibi bir de içindeki bolca B vitamini sayesinde bizi depresyondan koruyor, beynimize çok iyi geliyor.



Tanışmayan kalmasın:
Kakule

Sindirimden tutun da bağışıklık sistemine dek, kakulenin vücudumuzda neredeyse iyi gelmediği hiçbir yer yok. Kakule beyin hücrelerinin düzgün şekilde işlemesini destekliyor ve bu sayede bizi depresyondan koruyor. Üstelik tadı da öyle güzel ki her yemeğe ekleyebilir, her gün çayını yapıp içebilirsiniz.



Bir avuç yeter:
Badem

Tıpkı kaju gibi severek tükettiğimiz badem de içindeki E vitamini sayesinde duygu durumumuzu sallantıdan kurtarıyor, beynin fonksiyonlarını düzenli bir şekilde yerine getirmesine yardımcı olarak depresyonu vücudumuzdan uzak tutuyor. Yalnız badem tüketiminde aşırıya kaçmamak gerekiyor çünkü kendisi hem oldukça kalorili hem de alerjik reaksiyonlara neden olabiliyor. Bu nedenle alanında uzman doktorlar günde bir avuç bademin yeterli olacağını söylüyor.



Dört gözle bekledik:
Bol şekerliler

İnsanlar kendilerini mutsuz hissettiklerinde en çok bol şekerli çikolatalar, dondurmalar, pastalar gibi yiyeceklere başvuruyor. Fakat kan şekerindeki ani değişimler, sindirim sistemimizden kalbimize kadar birçok organımızı olumsuz etkiliyor. Tabii bu olumsuzluktan beynimiz de nasibini alıyor. Bu nedenle, kasvetli ruh halinizden kurtulmaya çalıştığınız dönemlerde de bu tariflerden uzak durmak gerekiyor.



Antioksidanınız bol olsun:
Yeşil çay

Yeşil çay sinirleri yatıştırma konusunda tam bir uzman. Güçlü antioksidan özelliği sayesinde sadece vücudu temizlemekle kalmayan, dolaylı olarak beyin fonksiyonlarının da sağlıkla çalışmasını sağlayan yeşil çayı bu sonbahar elinizden düşürmeyin deriz. Ancak günde 2 fincandan fazla içmemek gerekiyor.

“

Yaz döneminin bitmesi, günlerin kısalması, havaların yavaş yavaş serinlemeye başlamasıyla, pek çok kişi o kasvetli ruh haline girebiliyor. Sonbahar dönemini neşeyle atlatmanın yolu var. Balıktan bademe, kajudan muza işte o lezzetler!

Eğer bu yiyeceklerden herhangi birine karşı alerjik bir reaksiyonunuz varsa, özel diyetler uygulamanız gereken ciddi bir rahatsızlığınız varsa ya da hamilelik dönemindeyseniz bu besinleri düzenli olarak tüketmeye başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışın. Eğer çok ciddi bir ruhsal çöküntü, mutsuzluk, depresyon içinde olduğunuzu düşünüyorsanız yiyeceklerden önce alanında uzman bir doktordan yardım almayı asla unutmamalısınız.






Vegan Mutfak

@**orga**yoga

Kıbrısımıza sonbaharın geldiğini akşam esintilerinden yavaş yavaş anlamaya başlıyoruz, günler kısalıyor ve havalar yaşanabilir bir hal alıyor. Henüz kazak mevsimi gelmedi ama okulların açılması ile ister kabul edelim ister etmeyelim yaz dönemine hoşçakal diyoruz ve havayla orantılı biraz yavaşlamaya başladığımızı farkedebiliyoruz. Sonbahar yazın yaptıklarımızı gözden geçirmek, yeni bir fitnes rutinine başlamak ve kişisel hedeflerimizde yeni kararlar almak için harika bir dönem. Yazın enerjisini geride bırakmamak adına uykumuzu aldığımıza, kendimize gün içerisinde ulaşılabilir hedefler koyduğumuza, egzersizlerimizi düzenli yaptığımıza ve kendimizden kopmadığımıza dikkat etmemiz gerekiyor. Ayrıca sağlıklı gıdalar tüketmemizin önemini vurgulayan uzmanlar, vegan bir mutfağın alternatifler arasında yerini alabileceği görüşünde. Biz de bu sonbahar kişisel hedefleri arasında sağlıklı gıda tüketimi olan okuyucularımız için yeni bir köşe hazırladık.



Vegan mutfak, et ve diğer hayvansal kaynakların (süt ürünleri, yumurta vb.) tüketilmediği bir beslenme şeklidir. Tüm tahılları, meyve ve sebzeleri ihtiva eder. Sanılanın aksine, ihtiyacımız olan vitamin, protein, kalsiyum ve folik asitleri vegan bir diyetle edinebiliriz. Hazırlanışları oldukça pratiktir ve birbirinden leziz tatlara sahiptir. Gurme'de bu ay başlattığımız Vegan Mutfak köşemizin beslenme tercihinizde alternatif olmasını dileriz. Sağlıkla kalın.

Vegan kelimesi 1944 yılında The Vegan Society'nin kurucularından da olan Donald Watson tarafından ortaya atıldı. Donald Watson veganlığı şu şekilde tanımlıyordu: "Veganlık hayvanlar alemine dair sömürü ve zulmün tüm biçimlerini dışlamanın ve yaşamı gözetmenin yoludur. Et, balık, kümes hayvanı, yumurta, bal, hayvansal süt ve türevlerini dışlayıp bitkiler aleminin ürünleriyle yaşamayı ve tamamen ya da kısmen hayvanlardan üretilen tüm ticari malların alternatiflerini kullanmak şeklinde pratiğe dökülür." Vegan kelimesi daha sonra 1979 yılında The Vegan Society tarafından şu şekilde tanımlandı: "[Veganlık] hayvanların gıda, giyim ya da başka amaçlarla maruz kaldıkları sömürü ve zulmün her türlüsünden -uygulanabilir olan en mümkün mertebede- kaçınan ve buna ek olarak insanların, hayvanların ve çevrenin yararına, hayvan kullanımı içermeyen alternatiflerin geliştirilmesini ve kullanımını destekleyen felsefe ve yaşam biçimidir. Beslenme söz konusu olduğunda, hayvanlardan tamamen veya kısmi olarak elde edilen ürünlerin reddedilmesini ifade eder." Bu tanım halen derneğin belgelerinde resmi tanım olarak yerini korumaya devam etmektedir.



Kimyon ve Kerevizli Nohut Salatası

Vegan Mutfak

MALZEMELER

250gr kuru nohut, (bir gece evvelinden tuzlu soğuk suda bekletilmiş)
1 defne yaprağı
1 havuç, 2 parmak kalınlığında kesilmiş
1 soğan, ikiye bölünmüş
2 kereviz sapı, (biri ince dilimlenmiş diğeri 2 parmak kalınlığında kesilmiş)
Tuz
½ çay kaşığı kimyon
2 çorba kaşığı beyaz şarap sirkesi
6 çorba kaşığı sızma zeytinyağ
1 arpacık soğan, ince dilimlenmiş
½ fincan kabaca kıyılmış maydanoz
Taze çekilmiş karabiber

HAZIRLANIŞI

Nohutların suyunu akıtın ve defne yaprağı, havuç, soğan ve 2 parmak kalınlığında dilimlenmiş kereviz saplarıyla büyük bir tencereye koyun.
2 parmak üzerinde kalacak kadar su ile doldurun, tuzlayın, kaynamaya getirin, ateşi kısın ve nohutlar diri ama kıvama gelinceye kadar pişirin, yaklaşık 1 saat. Defne yaprağı, havuç, soğan ve kerevizi çıkartın. Soğuyuncaya kadar soğuk suyun altında durulayın.
Salatanın geri kalanını hazırlarken suyunu akıtacak şekilde kevgirde bekletin.
Büyük bir kapta kimyon ve şarap sirkesini karıştırın. Aralıksız çırparak zeytinyağını yavaş yavaş ekleyin. Arpacık soğanını, ince dilimlenmiş kerevizi, maydanoz yapraklarını ve soğutulmuş nohutu ekleyin. Hazırlamış olduğunuz sosla kaplanıncaya kadar karıştırın, tuz ve karabiber serpin. Hemen servis edebileceğiniz gibi plastik bir bpta 3 gün muhaffaza edebilirsiniz. Bekledikçe tadı daha güzel olan bir salata olduğundan ertesi gün öğle yemeği olarak işe götürebilirsiniz.

Afiyet olsun



Vegan Menemen

Vegan Mutfak

MALZEMELER

3 çorba kaşığı sızma zeytinyağı, (artı sunum için daha fazlası)
½ çay kaşığı kırmızı pul biber
¼ çay kaşığı kekik
1 küçük soğan, ince kıyılmış
2 sivri biber, doğranmış
Tuz, taze çekilmiş karabiber
1 büyük domates, soyulmuş doğranmış
400g tofu (peynir yerine)
Kıyılmış maydanoz
Ekmek

HAZIRLANIŞI

Zeytinyağını sahanda ısıtın ama kızdırmamaya özen gösterin. Pul biberi, soğanları, sivri biberleri ilave edin. Tuz ve bol karabiber ekleyin. Yaklaşık 8 dakika, soğanlar yumuşayıncaya kadar çevirin. Domatesleri ekleyin ve durmadan karıştırarak kıvamını ve rengini almasını sağlayın, 5 dakika kadar. Pişen domates karışımının yarısını ayırın.

Sahanda kalan domates karışımına tofuyu ekleyin. Devamlı dikkatlice katlayarak tofunun ısınmasını ve kavrulmasını sağlayın. Ayırmış olduğunuz domates karışımını da ekleyerek katlamaya devam edin. Maydonozları servis öncesi üzerine serpin ve ekmekle servis edin.

Afiyet olsun

Tutku Meyveli Muhallebi



MALZEMELER

- 4 bardak süt
- 5 kasik şeker
- 1 su bardağı tutku meyvesi suyu
- 4 kaşık irmik
- 2 çorba kaşığı nişasta

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeler karıştırılıp muhallebi gibi pişirilir. Buzdolabında soğutulduktan sonra üzerine taze tutku meyvesi konularak servis edilir.

Afiyet olsun

Taze İncirli Turta Hamur

MALZEMELER

- 125 gr. Margarin
- 2 yumurta
- 5 Çorba kaşığı pudra şekeri
- Vanilya
- Un

HAZIRLANIŞI

Hamur yoğrulup yarısı dondurucuya konur. Diğer yarısı ise turta kalıbına yayılır. Arasına bol miktarda ayıklanıp doğranmış taze incir ve 1 su bardağı, iri dövülmüş ceviz konur. Dondurucuda bekletilen hamur rendenin kalın tarafından turtanın üzerine rendelenir. 175 derecelik fırında pişirilir. Üzerine pudra şekeri serpilerek servis edilir.

Afiyet olsun



Baklava Yufkasında Hurma

MALZEMELER

- 50 adet hurma
- 25 adet baklava yufkası
- 2.5 bardak şeker
- 3 bardak su
- Çicek suyu
- 3 -4 damla limon suyu

HAZIRLANIŞI

Şeker ve su şerbet için kaynatılır. İçine limon suyu ve çicek suyu konularak kaynatılır ve soğumaya bırakılır. Baklava yufkası 2'ye bölünür. İçerisine fırça yardımıyla sıvı yağ sürülür ve ikiye katlanır. Tekrar sıvı yağ sürülür ve içine tüm hurma konularak rulo biçiminde sarılır. Hazırlanan rulolar 150 derecelik fırında pişirilir. Üzerine soğuk şerbet dökülerek servisi yapılır.

Afiyet olsun









Kadehler Festivale kalktı

Kıbrıs Rakı Festivali'nin bu yıl Tekirdağ Rakısı Altın Seri sponsorluğunda gerçekleştiriyor. Altın Kadeh Meyhaneleri, rakı tutkunlarını geçtiğimiz ay içinde Girne'de biraraya getirdi. Altın Kadeh Meyhaneleri'nin açılışı için sahne alan Bengü ve Gökhan Tepe, Bella Marin'in eşsiz atmosferindeki muhteşem performansları ile göz doldurdu. Rakıseverler lezzet, muhabbet ve müzikle dopdolu altın gibi bir gece yaşadı.

Kıbrıs Rakı Festivali tarafından Tekirdağ Rakısı Altın Seri sponsorluğunda düzenlenen Altın Kadeh Meyhaneleri, yıl boyunca farklı meyhane etkinlikleri ile adaya keyif katmaya devam edecek.

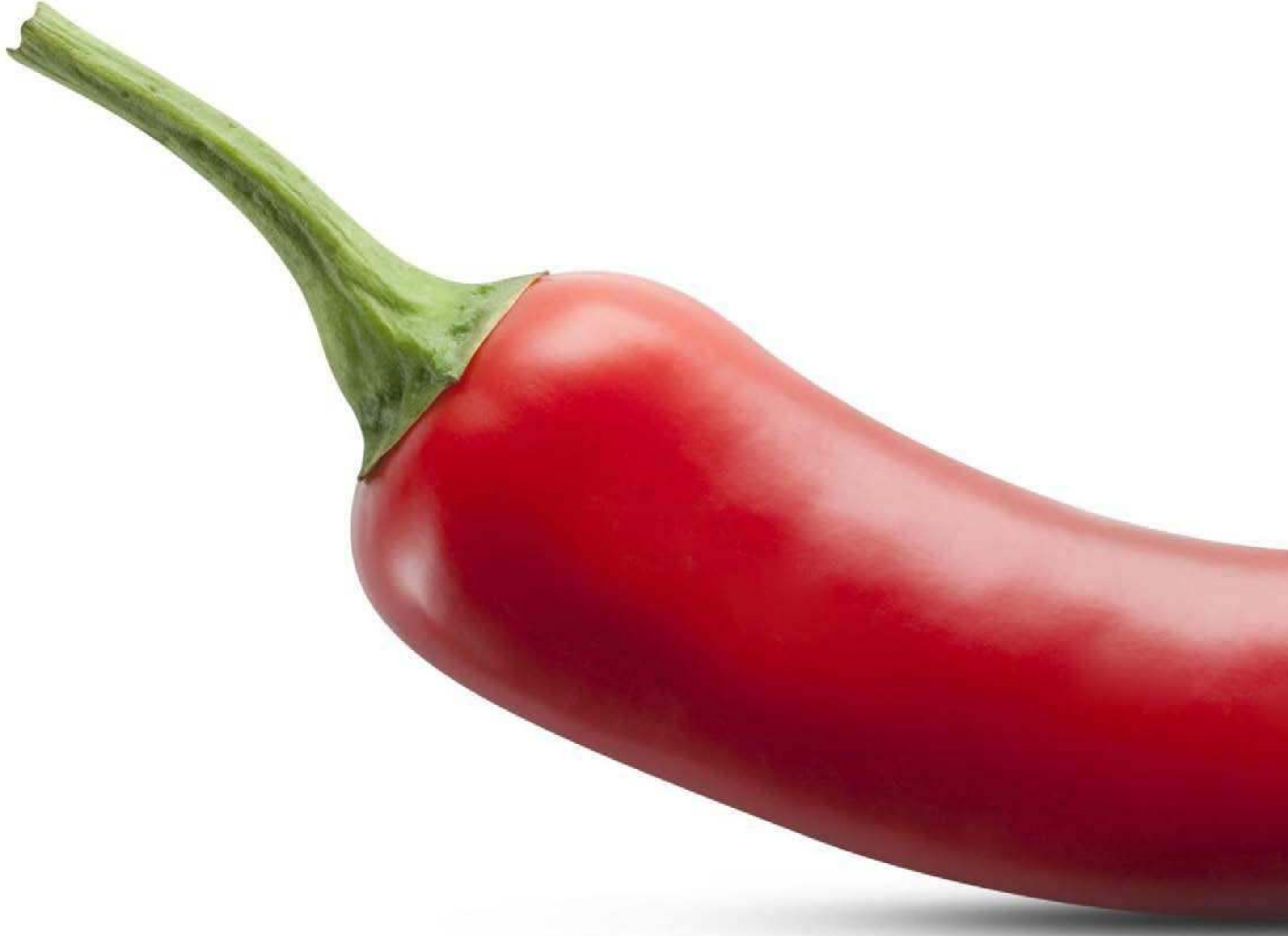




Son yıllarda doktorlar acı biberi romatizmal ağrıları dindirmek şekeri düşürmek ya da damar sertliğini önlemek amacıyla kullanmaya başladılar. Özellikle şeker hastalarının ayaklarında görülen yanma gibi ıstırapları dindirmede eşsiz bazı özellikleri nedeniyle bazı toplumların zaten binlerce yıldır ağrıyı dindirmek için kullandığı acı biber, güncel tıpta da hak ettiği yeri ve saygınlığı almaya başladı.

Tıbbın Yeni Mucizesi

Acı Biber



Acı Yemek Sağlıktır!

Acı biberin özü olan 'capsaicin' beynin endorfin salgılamasına yol açar. Bunlar doğal ağrı kesicilerdir ve vücutta bir mutluluk-iyilik halinin oluşmasını sağlarlar. Sinirlerin yumuşaması ile salgılanan endorfin vücutta ağrı kesici etki yapar. Okan Üniversitesi Hastanesi Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Okan Bölükbaşı; Sürülerek uygulanan acı biber özü, romatizmal eklem hastalıklarına bağlı artrit, fantom ağrıları, tendonit, miyalji ve zonada kullanılmaktadır. Yine acı biber özü ile yapılan ağız yıkama solüsyonları ve burun spreyleri diş ağrısı, bronşit, astım ve migren için reçete edilmektedir. Burun spreyleri kronik burun akıntılarını durdurur hapşırma ve konjesyonu azaltır.

Acı biber, sindirime yardım eder, iştah açıcıdır ayrıca kanda şeker ve kolesterolü azaltır ve kanın pıhtılaşmasını engeller (Kanı inceltir) diyor.

Acı Biber Dünyanın En İyi Ve Ucuz İlacı Olmaya Aday!

Acı, şeker hastalığında görülen ayak yanmalarında çok yararlı olduğunun altını çizen Bölükbaşı şu detaylara dikkat çekiyor; "Akşamları az miktarda yanan yerlere sürüldüğünde ilk üç gün önce yanmayı artırıyor gibi görülse de, uygulamaya devam edildiğinde yanmayı geçirir ve ferahlık sağlar.

Sedef hastalığında merhem şeklinde uygulama çok yararlıdır. İçerisinde bulunan C vitamini ve beta karoten maddeleri sayesinde



acı biber vücuda direnç sağlar ve dayanıklılığı artırır. Bu sayede gribe karşı vücudu bir kalkan gibi koruma altına alır.

Yapılan araştırmalar sonucunda acı biberin trigliseritlerin düşmesinde önemli rol oynadığı görülmüştür. Tüm bu özellikleri ile acı biber, dünyanın en iyi ve ucuz ilacı olmaya adaydır.

Acı Biber Tüketin! Mikropları Öldürün!

Acı biberin içerisinde bulunan beta karoten, antioksidan ve C vitamini sayesinde vücudu kanser ve kalp krizine karşı da koruma altına aldığı yapılan araştırmalar ile ortaya konuldu.

Acı biber yenildiğinde vücutta dolaşımı hızlandırır. Bu sayede felç riskine karşı da koruma sağlar. Acı biberin midede mikropları öldürme özelliği vardır. Ülser gibi mide rahatsızlıklarına sebep olan mikropları öldürmek için acı biber tüketebilirsiniz. İştah açıcı özelliği herkes tarafından bilinmektedir. Bu dezavantaj gibi görünse de acı biberin metabolizma hızlandırma ve kabızlığı önleme etkisi daha fazladır. Bu sayede zayıflatıcı özelliği vardır. Ayrıca vücuttaki yağı yakma özelliği de bulunur. Lifli bir yapıya sahiptir. Gün içinde 1 tane yiyeceğiniz acı biber kabızlık sorununu önler.

Acı Biber Tüketirken Dikkat Etmeniz Gereken Husus!

Acı biber görüldüğü gibi birçok faydası bulunan bir besindir. Fakat her besin gibi aşırı tüketiminde bazı dezavantajları ortaya çıkmaktadır. Aşırı tüketildiğinde hemoroid ve ülser gibi hastalıkları tetiklemektedir. Acı biber esansından yapılan krem gibi ürünler de mutlaka hekim önerisi alınıp, kullanılmalıdır. Sınırlı ve düzenli şekilde kullanarak, siz de vücudunuzda mucizeler yaratmasına izin verebilirsiniz.



Ciddi sağlık sorunlarından biri olan şişmanlık, diğer pek çok sağlık problemine de davetiye çıkarıyor. Günümüzde gençler arasında oldukça yaygın olan ve rağbet gören "mucize diyet", "şok diyet" gibi birçok beslenme modeli, gençlerin daha fazla kilo almalarına ve en önemlisi ciddi sağlık problemlerine neden oluyor. Sodexo Entegre Hizmet Yönetimi Sağlıklı Yaşam Yöneticisi Diyetisyen Sibel Mumcu, "Özellikle deniz mevsimi ve güneşin hüküm sürdüğü dönemde kişilerin en büyük kaygısı kışın alınan kilolardan kurtulamamak oluyor. Bunun için 'mucize diyet' adı altında karşımıza çıkan ve uzun vadede etkili olmayan, vücutta tahribata sebep olan beslenme programlarından kaçınılmalı. Bunun yerine, kişilerin yaşam biçimi ve beslenme alışkanlıklarına uygun düzenlenmiş, dengeli ve sağlıklı, düzenli kilo kaybını sağlayan diyet programlarını takip etmek sağlığı korumak açısından çok önemli" dedi.

Kilo vermeye karar verdikten sonra genel bir sağlık kontrolünün ardından, yaş, kilo, boy, aktivite düzeyi ve beslenme alışkanlıklarına göre kişiye özel bir diyet programının uygulanması gerektiğini belirten Mumcu, sağlıklı kilo vermek için 7 basit öneride bulundu:

Yanlış beslenme alışkanlıkları ve diyet uygulamaları, kilo sorunlarında artış yaşanmasına neden oluyor. Kolay ve hızlı kilo kaybı sağladığı düşüncesiyle özellikle gençlerin ilgi gösterdiği, 'mucize' ve 'şok' gibi isimlerle bilinen diyetler uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına davetiye çıkarıyor.

'Mucize Diyetler'e Kanmayın

Düzenli aralıklarla yemek yiyin, öğün atlamayın. Porsiyon kontrolü için yemeklerinizi mümkün olduğunca küçük tabaklarda tüketmeye özen gösterin.

Yemek yerken acele etmeyin, iyice çiğneyin. Unutmayın, tokluk hissi mideden beyne yaklaşık 20 dakikada ulaşır.

Kahvaltı, gün içinde kendinizi aç ve yorgun hissetmemeniz için atlanması gereken en önemli öğündür.

Vücutta oluşan zararlı maddelerin atılması ve bağırsak sağlığı için günde en az 2 litre su tüketmeye özen gösterin.

Yatmadan en az 2 saat öncesinde de yemek yemeyi bırakmalısınız.

Basit karbonhidratlı ve şekerli besinler yerine, kan şekerini düzenleyen ve stres seviyesini azaltmaya yardımcı olan doğal ve işlenmemiş gıdaları, tam tahıllı ekmek, makarnalar, bulgur, kuru baklagiller, taze sebze ve meyve gibi lifli besinleri tüketmeye özen gösterin.

Düzenli egzersiz ve uykunun da zayıflama üzerinde olumlu etkileri var. Karanlık bir odada 7-8 saatlik düzenli gece uykusu, vücudumuzdaki tüm fa-faaliyetleri düzene koyan bir dinlenme sürecidir. Metabolizmayı hızlandırmak için haftada en az 3 kez ve 30-45 dakika süreyle düzenli fiziksel aktivite yapmak ihmal edilmemelidir.

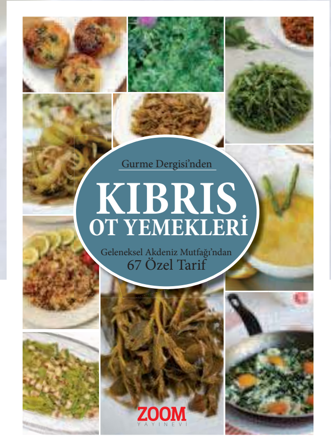
Bakla Yahnisi

Önce bakla ayıklanıp hazır edilir. Tencerede kuşbaşı etler kavrulur.

1 kaşık domates salçası konur. Hazırlanan bakla soldurulur.

Yemeği örtecek kadar su konur, tuz, kimyon konularak özleşmesi beklenir.





Yumurtalı Enginar

MALZEMELER

3 adet enginar (sadece altı kalacak şekilde)
3 adet yumurta
1 adet patates
Ayçiçek yağı

HAZIRLANIŞI

Yukarıdaki gibi enginar sadece alt kısmı kalacak sekilde hazırlanır. Enginar ince dilim seklinde kesilir. Tencereye yarım bardak su konur ve enginarlar ilave edilir. Yumuşaması için tencerenin kapağı kapatılır. Ayrı bir yerde patatesler ayıklanır, yıkanır, küp küp kesilir ve kızartılır. Enginarlar kavrulan patateslere eklenir üzerine 3 yumurta kırılır ve afiyetle yenir.

Afiyet olsun



Pikan Cevizli ve Muzlu Cupcake

MALZEMELER
120 gr. un
100 gr. tereyağı
100 gr. pikan cevizi
80 gr. toz şeker
2 adet olgun muz
2 yumurta
50 ml. süt
½ çay kaşığı vanilya
1 çay kaşığı tarçın
2 çay kaşığı kabartma tozu
½ çay kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI
Oda sıcaklığında bekletilmiş, yumuşak kıvamdaki tereyağı ve şekeri derin bir kabın içerisinde karıştırarak kabarmasını sağlayın. Yumurtaları tek tek ilave ederek karışıma yedirin. Vanilya ve kabuklarını soyup ezdiğiniz muzları da ekleyip karıştırın. Ardından süt, un, kabartma tozu ve tarçını ekleyip kısa süre karıştırmaya devam edin.

Pikan cevizlerinin yarısını karışıma ekleyin. Fırın tepsisine aralıklı olarak dizdiğiniz cupcake kağıt kalıplarını içerisine yemek kaşığı yardımıyla karışımı paylaştırın. Kalan pikan cevizlerini keklerin üzerine serpiştirin.

Önceden ısıtılmış 170 °C fırında 18-20 dakika pişirin. Oda sıcaklığında soğumaya bırakın. Ilık servis edin ya da soğuduktan sonra üzeri kaplı bir şekilde oda sıcaklığında iki gün muhafaza edebilirsiniz.

Afiyet Olsun.



Pikan cevizi, Carya illinoinensis, Amerika kökenli bir bitki türüdür. Türkiye'de de Güney Ege ve Akdeniz Bölgesi'nin sahile yakın kesimlerinde yetişir. Doymamış yağ asitleri yönünden çok zengindir. Yaklaşık % 20 yağ içerir.

Besin Değerleri
Pikan cevizi

Porsiyon Miktarı: 100 g

Kalori (kcal)	690	A Vitamini	56 IU
Toplam yağ	72 g	C Vitamini	1,1 mg
Kolesterol	0 mg	Kalsiyum	70 mg
Sodyum	0 mg	Demir	2,5 mg
Potasyum	410 mg	D Vitamini	0 IU
Karbonhidrat	14 g	B6 Vitamini	0,2 mg
Diyet Lifi	10 g	B12 vitamini	0 µg
Şeker	4 g	Magnezyum	121 mg
Protein	9 g		





Dünya
Mutfağından

Fransız Mutfa�ı
Soğan Çorbası



Hazırlama süresi ve
Pişirme süresi:
30 dakika

GELENEKSEL BİR FRANSIZ ÇORBASI

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

2 fincan (8 fincan) pırasa, ince dilimlenmiş
1 litre (4 su bardağı) kereviz, soyulmuş ve küp şeklinde
45 ml (3 çorba kaşığı) tereyağı
1.25 litre (5 su bardağı) tavuk suyu
60 mL (1/4 fincan)% 15 veya% 35 krema (isteğe bağlı)
maydanoz (isteğe bağlı)
4 dilim ekmek
1 bacak ördek confit, kemiksiz
75 gr (2½ oz.) Kaşar peyniri, dilimlenmiş
Tuz ve biber

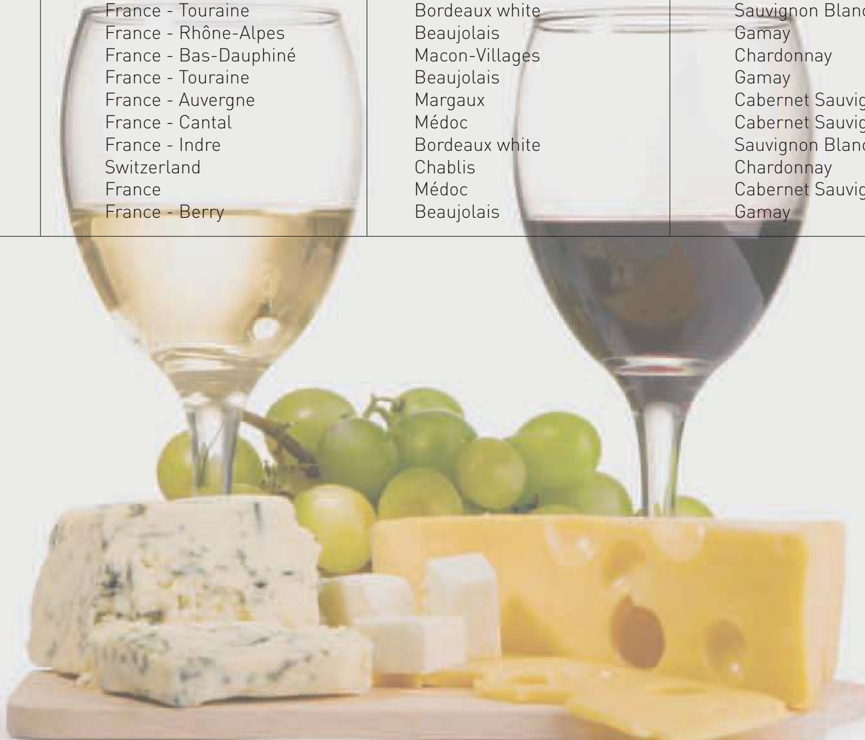
HAZIRLANIŞI

Büyük bir tencerede, tereyağında pırasa ve kereviz kökünü yumuşatın. Çorba için suyunuzu ekleyin ve kaynatın. Yaklaşık 20 dakika sebzeler diriliklerini yitirinceye kadar karıştırın. Blenderde, çorbayı pürüzsüz bir biçimde çekin. Tuz ve biber ekleyin. İsterseniz krema ilave edin. Rezerve sıcak. İsteğe bağlı olarak maydanoz serpin.
Rafı fırının tepesine yerleştirin. Fırını önceden ısıtın.
Fırın tepsisine ekmek dilimlerini yerleştirin. Ördek ve peyniri ekmeğin üzerine yayın. Etlik ızgaranın altında yaklaşık 5 dakika pişirin veya et ısınana ve peynir pürüzsüz oluncaya kadar pişirin.

Afiyet olsun.

Hangi Şarap ile Hangi Peynir Yenir?

Peynirler	Peynirin Anavatanı	Şarap (AOC)	Üzüm Çeşidi (Baskın olan)	Süt Çeşidi
Abondance	France - Savoie	Beaujolais	Gamay	Cow
Banon	France - Alpes	Macon-Villages	Chardonnay	Goat
Beaufort	France - Savoie	Chablis	Chardonnay	Cow
Beaumont	France - Savoie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Bergues	France - Nord	Beaujolais	Gamay	Cow
Blue cheese (light)	Danish	Châteauneuf-du-Pape		Cow/Ewe
Boulette d'Avesnes	France - Nord	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Boursault	France - Creuse	Beaujolais	Gamay	Cow
Boursin	France - Normandie	Beaujolais	Gamay	Cow
Brebis	France - Pyrénées	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Castello Danish Brie	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Brillat-Savarin	France - Normandie	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Brique	France - Haute-Loire	Beaujolais	Gamay	Goat
Brocciu	France - Corsica	Beaujolais	Gamay	Goat
Cabécou	France - Périgord	Beaujolais	Gamay	Goat
Camembert	France - Normandie	Sparkling Chardonnay	Chardonnay	Cow
Cantal	France - Cantal	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Chabichou	France - Poitou	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Chaource	France - Champagne	Chablis	Chardonnay	Cow
Charolais	France - Bourgogne	Beaujolais	Gamay	Cow
Comté	France - Jura	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Coulommiers	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Crottin de Chavignol	France - Sancerre	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Frico Edam	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Frico Emmental	Switzerland	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Epoisses	France - Bourgogne	Chablis	Chardonnay	Cow
Fourmes d'Ambert	France - Auvergne	Sauternes	Sémillon	Cow
Goat (Chèvre) (dry)	France	Chablis	Chardonnay	Goat
Frico Gouda	Netherlands	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Gruyère	Switzerland	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Langres	France - Vosges	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Livarot	France - Normandie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Maroilles	France - Nord	Vouvray	Chenin Blanc	Cow
Mimolette	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Morbier	France - Franche-Comte	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Munster	France - Alsace	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Murol	France - Auvergne	Beaujolais	Gamay	Cow
Grana Padano Parmesan	Italy	Chablis	Chardonnay	Cow
Pont l'Eveque	France - Calvados	Beaujolais	Gamay	Cow
Pouligny Saint Pierre	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Cow
Reblochon	France - Savoie	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Rocamadour	France - Lot	Beaujolais	Gamay	Goat
Roquefort	France	Sauternes	Sémillon	Ewe
Sainte-Maure	France - Touraine	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Saint-Félicien	France - Rhône-Alpes	Beaujolais	Gamay	Goat
Saint-Marcellin	France - Bas-Dauphiné	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Saint-Maure	France - Touraine	Beaujolais	Gamay	Cow
Saint-Nectaire	France - Auvergne	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Salers	France - Cantal	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Selles-sur-Cher	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Tête de Moine	Switzerland	Chablis	Chardonnay	Cow
Tomme de brebis	France	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Valençais (dry)	France - Berry	Beaujolais	Gamay	Goat



Hangi Ölçü Birimi Ne Kadar?

Yemek tariflerini uygularken en çok sıkıntı duyulan konuların başında gelir "ölçüler". Genelde "göz kararı" olarak geleneksel tarif ölçüleri tercih edilse de, göz kararı uzun bir yemek deneyimine dayanan bir ölçü algısı. "Bir tutam karabiber, bir avuç pirinç, bir fiske tuz, bir tepeleme yağ" gibi "izafi" ölçüler zaman zaman kafa karışıklığına yol açabiliyor. Ölçüdeki fazlalık ya da eksiklikler de yemeğin lezzetini etkiliyor haliyle.

Göz kararı-el ayarı konusunda yeteri deneyime sahip olmayan biri elbette mutfak ölçülerini kullanmak zorunda. Böyle durumlarda mutfakta kullanılan bardak, fincan, kaşık gibi ölçüler önemli birer yardımcı. Aşağıdaki tablo yardımıyla, bu mutfak gereçlerini kullanarak kimi malzemelerin "gramaj olarak" ölçülerini görebilir, yemek tariflerinizde uygulayabilirsiniz:

Malzeme	Su Bardağı 1	Çay Bardağı 1	Kahve Fincanı 1	Yemek Kaşığı 1	Tatlı Kaşığı 1
Su	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Süt	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Un	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Galeta Unu	.gr 120	.gr 60	.gr 40	.gr 10	-
Toz Şeker	.gr 170	.gr 75	.gr 60	.gr 15	-
İrmik	.gr 150	.gr 70	.gr 50	.gr 10	-
Tuz	.gr 230	.gr 115	.gr 60	.gr 20	.gr 5
Karabiber	-	-	-	.gr 7,5	-
Pudra Şekeri	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Kakao	.gr 100	.gr 40	.gr 30	.gr 8	-
Salça	.200gr	.gr 120	.gr 70	.gr 30	.gr 10
Sıvıyağ	.gr 170	.gr 80	.gr 60	.gr 15	-
Margarin	.gr 180	.gr 80	.gr 50	.gr 15	.gr 5
Pirinç	.gr 175	.gr 80	.gr 50	.gr 15	-
Bulgur	.gr 180	.gr 80	.gr 60	.gr 20	-
Kuru Fasülye	.gr 170	.gr 75	.gr 60	-	-
Y.Mercimek	.gr 160	-	-	-	-
K.Mercimek	.200gr	.gr 150	-	-	-
Tel Şehriye	.gr 150	.gr 100	-	.gr 20	-
Arpa Şehriye	.gr 250	.gr 120	.gr 60	.gr 15	-
Makarna	.gr 250	-	-	.gr 15	-
Nohut	.gr 110	-	-	.gr 15	-
Kaşar Peyniri	.gr 90	.gr 40	.gr 30	.gr 4	-
Badem	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Fındık	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Çekilmiş Ceviz	.gr 100	.gr 40	.gr 25	.gr 18	-
Ekmek içi (ufalanmış)	.gr 85	-	-	.gr 6	-
Pirinç Unu	.gr 130	.gr 65	.gr 50	.gr 30	-
Nişasta	.gr 50	.gr 30	-	.gr 10	-
Krema	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Yoğurt	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Hindistan Cevizi	.gr 85	-	-	.gr 6	-

Hangi Balık Hangi Ayda Yenir?

	OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN	TEMMUZ	AĞUSTOS	EYLÜL	EKİM	KASIM	ARALIK
AHTAPOT	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
AKYA	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	B
ALABALIK	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
BARBUN	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	B
ÇİNEKOP	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	B
ÇİPURA		B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B
ÇİPURA.Ç	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
DİL	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA
HAMSİ	AA	AA	X	X	X	X	X	X	X	X	AA	B
İSTAVRİT	AA	AA	AA	AA	B	B	B	B	B	B	B	B
İZMARİT	X	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	X
KALKAN	A	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	B	B
KARAGÖZ	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
KAFAL	AA	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	AA	AA	B
KILIÇ	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	AA
KIRLANGIÇ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
KOLYOZ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	B
LAHOS	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	X
LEVREK	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	B
LÜFER	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B
MELANA	X	X	X	X	X	B	B	B	AA	AA	B	B
MERCAN	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
MEZGİT	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	AA
MÜREKKEP	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
ORFOZ	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	AA
PALAMUT	B	B	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
PALAMUT.Ç	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	X	X	X
PİSİ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	X
SARDALYA	X	X	X	X	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X
SAZAN	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
SİNARİT	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B	AA
TORİK	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
TURNA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	B
USKUMRU	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	

	AA	Balığın en lezzetli zamanı
	B	Balığın yenilebilir zamanı
	X	Balığın lezzetsiz zamanı

TECHNO ÖZ-İŞ
TORNO ÖZ-İŞ



▪ Kapı Başlığı ▪ Trapez Saç ▪ Tüp Bombe (Çelik Kazan) ▪ CNC Plazma Kesimi ▪ CNC Water Jet Kesimi (Sulu Kesim) ▪ Torna İşleri ▪ Ferforje İşleri ▪ Çatı İşleri ▪ Güneş Enerji Sistemleri ▪ Hırdavat Satışı ▪ Alüminyum Kaynak İşleri ▪ Saç Kesme ve Doğrama İşleri ▪ Polietilen Su Depoları 1-10 Ton











TECHNO ÖZ-İŞ (Alayköy Sanayi Bölgesi) **TORNO ÖZ-İŞ** (Lefkoşa Sanayi Bölgesi)
Tel: 0533 853 1593 - 0533 870 9297 - 0392 225 3844


LÜTFEN
BİLİNÇLİ
TÜKETİNİZ


Bomonti
1890'DAN BERİ